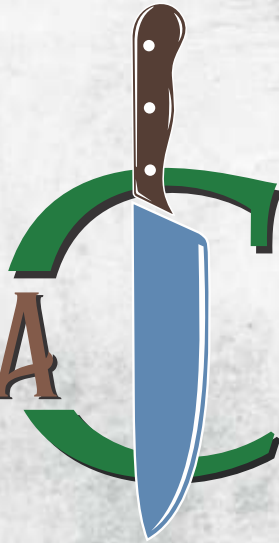


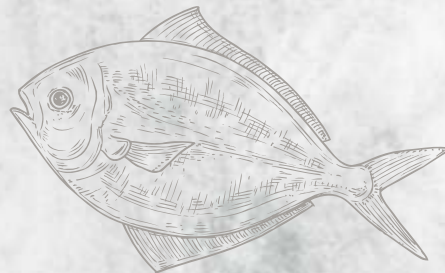
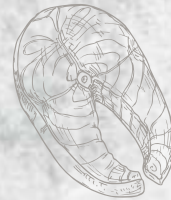
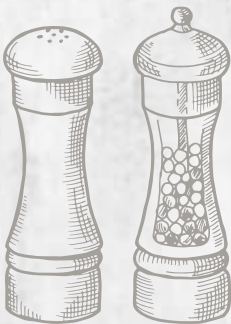
ZESTREA



ULINARĂ
PESCĂREASCĂ



VOLUMUL II



ASOCIAȚIA “ÎMPREUNĂ PENTRU BĂILEȘTI”

PREFAȚA

Mâncatul este o bucurie universală, o artă care ne aduce împreună și ne îmbogățește sufletele. Plăcerile gastronomice nu se limitează doar la satisfacerea foamei; ele ne oferă ocazia de a explora culturi, de a împărtăși momente de neuitat și de a savura arome care ne trezesc amintiri prețioase. Fiecare masă este o invitație la conexiune, la descoperire și la sărbătoare.

În plus, consumul preparatelor din pește nu este doar o plăcere gustativă, ci și o alegere înțeleaptă pentru un stil de viață sănătos. Peștele este o sursă excelentă de proteine, acizi grași omega-3 și vitamine esențiale, toate contribuind la sănătatea inimii, la îmbunătățirea funcțiilor cognitive și la menținerea unui metabolism echilibrat. Împărtășind aceste rețete, ne propunem să vă inspirăm să integrați aceste delicii nutritive în alimentația zilnică.

Avem plăcerea de a vă prezenta volumul 2 al seriei „Zestrea culinară pescărească”, o continuare plină de savoare a călătoriei noastre în fascinanta lume a gastronomiei pescărești. Această carte nu este doar o simplă colecție de rețete; este un omagiu adus tradițiilor culinare bogate care ne leagă de trecut, oferindu-ne oportunitatea de a aprecia diversitatea și frumusețea darurilor oferite de ape.

În paginile acestei cărți, veți găsi, la început, informații esențiale despre cum să preparați peștele corect. Vă vom împărtăși secretele selecției celor mai proaspeți pești și tehnicile de gătit care subliniază gustul autentic al acestora. Veți descoperi detalii despre diferitele tipuri de pește, împreună cu sugestii de



condimente și combinații aromatice care le pun în valoare specificul, transformând fiecare preparat într-o experiență culinară memorabilă.

Carte este însoțită de imagini atractive, menite să vă inspire să explorați și să experimentați. De la preparate tradiționale, îndrăgite, la rețete inedite, fiecare dintre acestea are o poveste de spus, reflectând tradițiile și ingredientele locale. Vă invităm să savurați arome îmbietoare și să vă lăsați purtați de dorința de a recrea aceste delicii în propria bucătărie.

Indiferent dacă sunteți un gurmand în căutare de noi inspirații sau un novice în arta gătitului, acest volum are ceva special pentru fiecare. Ne dorim ca fiecare rețetă să devină o experiență de neuitat, aducând bucurie în jurul mesei și unind familia și prietenii prin dragostea pentru mâncarea bună.

Vă invităm să ne alăturăm în această nouă aventură culinară, explorând împreună bogăția peștelui în bucătăria tradițională și lăsându-ne inspirați de „Zestrea culinară pescărească”. Reconstituim astfel 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.

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



CUM ABORDĂM ACEASTĂ CARTE?

Simboluri folosite în această carte:



50 min

semnifică timpul necesar pentru realizarea rețetei



medie

semnifică gradul de complexitate al rețetei



2 porții

semnifică numărul de porții rezultate în urma preparării rețetei



CE TREBUIE SĂ
ȘTI DESPRE
PEȘTE



CE TREBUIE SĂ ȘTI DESPRE PEȘTE

Peștele este unul dintre cele mai sănătoase tipuri de carne. Conține grăsimi sănătoase Omega 3 și Omega 6 și reprezintă o sursă importantă de proteine. Pentru un stil de viață sănătos, medicii ne recomandă două porții de pește a câte 200 de grame pe săptămână.

Acum încep să apară primele întrebări: care este cel mai gustos pește? Cum îl alegi pe cel mai proaspăt? Cum îl prepari pentru a te bucura de savoarea sa și de beneficiile pentru sănătate?

Răspunsurile la aceste întrebări și multe altele le vei afla în continuare.

Despre gătitul cărnii de pește

Gătitul cărnii de pește poate părea dificil, mai ales că peștele este mult mai fragil și carnea are tendința să se rupă ușor.

Știind câteva lucruri despre fiecare etapă, de la alegerea peștelui la supermarket sau la magazinul specializat până la condimentele care îi dau un plus de gust, vei vedea că prepararea acestui tip de carne nu este atât de complicată.

Cum alegi carnea de pește potrivită

Indiferent dacă alegi file de pește sau pește întreg, acesta trebuie să aibă un



miros marin, cu o tentă dulceagă. Orice miros neplacut indică alterarea cărnii. Nu te sfii să miroși fiecare pește pentru a-l alege pe cel mai bun.

Chiar dacă îți procuri carnea de pește de la o pescărie sau de la supermarket, aceasta trebuie să fie înconjurată de gheață, departe de razele soarelui (mai ales pe timpul verii).

În cazul în care alegi să cumperi pește întreg, verifică ochii și branhiile. Ochii strălucitori sunt semne ale proapețimii, în timp ce ochii gri, tulburi, sunt dovada unui pește vechi. Branhiile unui pește proaspăt ar trebui să aibă o culoare luminoasă și o textură metalică; decolorarea și petele maronii sunt primele semne ale alterării.

În momentul în care te-ai decis asupra peștelui sau peștilor potriviți, roagă vânzătorul ca după cântărire să îți adauge în pungă și gheață – astfel, peștele va fi transportat în deplină siguranță până acasă. În cazul peștelui congelat, acesta trebuie să fie ferm la atingere.

Tipuri de carne de pește

Carnea de pește se împarte în pești slabi și pești grași (uleioși). Carnea slabă este albă, fără firișoare (sau cu foarte puține) de grăsime. În această categorie intra: codul, știuca și șalăul.



CE TREBUIE SĂ ȘTI DESPRE PEȘTE

Peștii grași, pe de altă parte, au carnea închisă la culoare, grăsimea din componentă contribuind la suculența din momentul preparării și al consumului. Aici intră peștele-spadă și unele varietăți de somon.

Este important să deosebești carnea de pește în funcție de cât de sănătoasă este pentru organism.

Toți peștii conțin mercur, însă anumite specii conțin cantități neglijabile ușor de eliminat. Cele mai sănătoase tipuri de pește sunt:

- macroul;
- heringul;
- anșoa;
- somonul;
- calcanul;
- calamarul;
- somnul;
- peștii de apă dulce (crapul, bibanul, carasul, plătica).

În categoria peștilor care ar trebui evitați, deoarece acumulează o cantitate mare de mercur și alte substanțe toxice periculoase pentru oameni, intră:

- rechinul;
- pește-spada;
- merluciu;

Cum depozitezi carnea de pește

Pentru a te bucura din plin de prospețimea peștelui, cel mai bine ar fi să îl cureți și să îl prepari numaidecât. Dacă, din motive diverse, nu poți face acest lucru, depozitarea la frigider sau congelator este obligatorie.

Este recomandat ca peștele să nu fie păstrat la frigider mai mult de două zile. Dacă vrei să îl păstrezi mai mult timp, pune-l în pungi și apoi la congelator.

Peștele gras (uleios) este mai rezistent la congelator față de peștele slab (dacă decongelarea se face după mai mult de o săptămână, peștele mai fragil se va mărunți). De asemenea, peștele întreg rezistă mai bine decât peștele file.

Fragilitatea cărnii de pește depinde de mai multe aspecte, printre care:

- condițiile de depozitare dintre momentul în care a fost prins și când a ajuns la magazin;
- dacă peștele a stat pe gheață la magazin, înainte de vânzare;
- temperatura ambientală în timpul transportului de la magazin acasă;
- tipul de ambalaj folosit;
- dacă a fost scăpat pe jos în barcă după ce a fost prins.

Pentru dezghetare, poți lăsa peștele la frigider într-un bol încăpător, sub jet de apă rece în chiuvetă sau la cuptorul cu microunde. După gătire, peștele

CE TREBUIE SĂ ȘTI DESPRE PEȘTE

poate fi păstrat la frigider cel mult trei zile.

Cum se curăță corect peștele

Carnea de pește nu este greu de curățat, mai ales dacă ai răbdare. Pentru peștele file tot ce trebuie să faci este să îl pui într-o pungă de plastic pe care să o introduci într-un vas cu apă caldă.

Dacă ai luat pește întreg, vei avea nevoie de mai multe „ustensile”: un vas încăpător sau o găleată (pentru intestine și oase), o bucată de ziar (pentru a evita împrăștierea murdăriei și pentru absorbirea lichidului din pește), o foarfecă și un cuțit bine ascuțit cu lama lată.

Iată care sunt pașii de parcurs pentru a curăța peștele în mod corect:

Taie solzii cu ajutorul cuțitului în sensul invers de creștere, de la coadă la cap. Taie solzii de pe ambele părți, din partea superioară și din cea inferioară. Poți face această operațiune și sub un jet de apă rece (asigură-te că ai pus o sită la scurgere).

În cazul în care cureți somn, asprete sau alt pește cu pielea groasă, va trebui să tai aproximativ 2 centimetri în locul în care capul întâlnește corpul și apoi să jupoi pielea exterioară până la coadă. Clătește după eliminarea pielii.



Fă o incizie de la branhiile (la 2-3 centimetri de cap) la anus (se află pe burta peștelui, aproape de coadă).

Folosește degetele sau o lingură pentru a scoate intestinele peștelui. Uită-te cu atenție pentru a te asigura că nu ai ratat rinichii aflați în spate.

Unele soiuri de pește pot avea o membrană interioară. Aceasta trebuie scoasă și aruncată.

Taie capul imediat deasupra branhiilor.

Îndepartează înotătoarea dorsală trăgând dinspre coadă spre cap – dacă mai rămân resturi, îndepărtează-le cu ajutorul unei foarfece.

Clătește peștele cu apă rece în exterior și în interior.

În cazul crapului, trebuie eliminați nu doar solzii și intestinele, ci și osul triunghiular de la cap (pe prima vertebră). Astfel, va fi eliminat gustul amar.

Cum poate fi preparată carnea de pește

Carnea de pește este gătită, în general, la grătar sau la cuptor. Însă această carne delicioasă, succulentă și plină de substanțe nutritive poate fi gătită și în alte feluri care îi pun în valoare gustul specific.

Pește prăjit în baie de ulei

Peștele prăjit poate fi delicios dacă adaugi „condimentele” potrivite, parmezan ras, ierburi aromatice, smântână (pentru peștele întreg) și sos de ciuperci (pentru peștele file).



CE TREBUIE SĂ ȘTI DESPRE PEȘTE

Pește la gratar

Somonul, tonul și peștele-spadă se potrivesc de minune pe grătar. Asigură-te că grătarul este curat și dă-l cu puțin ulei de măsline înainte să pui carnea pe grătar. Întoarce carnea imediat ce s-a făcut pe o parte. Peștii mai slabi pot fi gătiți pe tigaia grill.

Pește la cuptor

Gătirea peștelui la temperaturi ridicate îi scoate în evidență aroma și ajută la caramelizarea exteriorului. Pudra de chilli și chimionul fac minuni pentru peștele la cuptor.

Pește sote

Pentru un pește sote perfect ai nevoie de două lucruri: să preîncălzești tigaia și să-l pregătești în puțin ulei de măsline. Lasă peștele la gătit pentru două-trei minute, pentru a fi sigur că formează crustă. Dacă ai multe bucăți de pește de gătit, nu le îngrămădi în tigaie, pentru ca fiecare bucată să se gătească uniform.

Pentru peștele slab este nevoie de un foc mediu pentru două-trei minute (preîncalzire), după care peștele va sta în tigaie unul sau două minute. Îndepartează tigaia de pe foc și lasă căldura absorbită de acesta să fie transmisă cărnii.



Pește la aburi

Fie că gătești peștele cu ajutorul unui aparat cu aburi sau ajutându-te de două vase pe foc, pentru un plus de gust, asezonarea trebuie să includă lămâie sau ghimbir. Întreg procesul durează aproximativ 30 minute.

Pește poșat

Pentru acest tip de preparare ai nevoie de pește proaspăt sau decongelat, o lămâie medie, un cățel de usturoi, ierburi mediteraneene, puțină sare și piper. Într-o tigăie adâncă adaugă apă și toate celelalte ingrediente, mai puțin peștele.

Lasă focul la maximum pentru ca apa să preia aromele. După ce apa este fierbinte, dar nu fiartă, trebuie adăugat peștele și reglat focul la minimum spre mediu. Peștele va fi gata în zece minute.

Pește en papillote

În franceză, „papillote” înseamnă „învelitoare”. Astfel, peștele en papillote se referă la învelirea peștelui în foaie de copt sau în folie de aluminiu. Gătirea cărnii de pește în acest mod concentrează aroma și menține carnea fragedă. Peștele en papillote poate fi gătit la cuptor sau la grill.

Pește la microunde

Gătitul peștelui la cuptorul cu microunde poate decurge fără probleme,



CE TREBUIE SĂ ȘTI DESPRE PEȘTE

dacă urmezi câteva reguli. Asigură-te că gătești peștele pe ambele părți, pentru o gătire uniformă. După terminarea gătirii, este important să lași deoparte peștele trei-cinci minute, ca „să se așeze”.

Trucuri de care să ții cont atunci când gătești carne de pește

Urmând câteva trucuri simple, carnea de pește va avea aroma fină și savoarea preparatelor gătite în restaurante de cinci stele. Iată câteva sfaturi pentru a obține un pește perfect gătit:

- condimentele potrivite pentru pește sunt piperul, rozmarinul, salvia, șofranul;
- pentru aromarea peștelui file este recomandat ardeiul iute (doar dacă nu va fi consumat și de copii);
- peștele are un conținut mare de apă, așa nu e nevoie să mai adaugi apă când îl gătești la cuptor;
- peștele la cuptor se potrivește de minune alături de legume la grătar (ardei, morcovi, dovlecei), pe care ai stropit câteva picături de ulei de măsline;
- dacă vrei ca peștele prăjit în tigale să aibă un gust special, ține peștele pentru 15 minute în lapte, după care dă-l prin făină și prajește-l în ulei;
- pentru a evita ruperea peștelui file atunci când îl gătești la grătar,

strobește-l cu suc de lămâie;

- peștele slab se poate rupe la prăjire – pentru a evita acest lucru, sarează-l cu zece minute înainte de preparare.

Cum verifici dacă peștele e perfect gătit

Dacă rețeta spune că peștele trebuie să stea 30 minute pe foc, cel mai bine ar fi să verifici la fiecare șapte minute pentru a vedea dacă s-a facut. Astfel, vei evita supragătirea sau posibilitatea de a obține un preparat uscat și fără gust.

Peștele își schimbă culoarea atunci când este gata, însă poți să îți dai seama dacă este gătit corect și aplicând testul furculiței. Când îți se pare că ar fi gata, introdu furculița în el. Peștele trebuie să se despartă ușor, chiar pe liniile naturale ale cărnii. Dacă se întâmplă acest lucru, înseamnă că este gata.

Gătește carnea de pește în tihnă, alături o garnitură de legume de sezon și un pahar de vin alb sec și bucură-te de o masă sănătoasă alături de cei dragi.





SALATE ȘI APERITIVE



COSULEȚE DE PRIMĂVARĂ

Ingrediente:

- 100 g brânză de burduf
- 100 g untură;
- 1 lingură semințe chimen;
- 2 ouă;
- 2 linguri lapte;
- făină de grâu cât cuprinde;
- 1 conservă de ton;
- 150 g unt;
- 1 buc. mică de drojdie.

Mod de preparare:

Se pune într-un vas untura, peste untură, adaugăm drojdia stinsă cu lapte călduț, adăugăm semințele de chimen, gălbenușul, brânza de burduf, făina și facem un aluat suficient de tare pe care îl vom pune la frigider și îl vom lăsa peste noapte să se odihnească. Scoatem apoi, câte o bucățiță de aluat, o întindem sub forma de foaie și o tăiem sub formă de floare cu o formă adecvată. În tava de briose, așezăm o florică pe fundul formei și patru floricele pe margini, facem câte un cocoloș din hârtie pe care îl așezăm în mijlocul floricelelor, ungem florile cu ou bătut și dăm tăvile la cuptorul încălzit deja, în jur de 20 de minute.

Pregătim pasta de pește: Într-un vas, punem conserva de ton, adăugăm untul și frecăm foarte bine, până obținem o pastă, apoi adăugăm zeama de lămâie, ceapa și usturoiul verde tocate mărunt, omogenizăm pasta și umplem coșulețele cu pasta de pește. Le așezăm pe un platou, în care am pus foi de salată și le ornăm cu măslina și ridichi.



SALATĂ DE ICRE DE ȘTIUCĂ

Mod de preparare:

Se mixează icrele sărate până se leagă un puțin.

Apoi încorporăm uleiul câte puțin.

Se adaugă și sucul de lămâie și un pic de apă minerală, apoi mixăm bine.

Se adaugă ceapa uscată, tăiată fin, încorporată în ele, sau ceapa verde, presărată deasupra.

Ingrediente:

- 2 linguri de icre sărate de știucă;
- 350 ml ulei;
- suc de la o jumătate de lămâie;
- ceapă uscată sau verde;
- un pic de apă minerală.



20 min



mică



6 porții



CROCHETE DE PEȘTE

Ingrediente:

- 500 g file pește;
- 3 ouă;
- 2 căței usturoi;
- 1 ceapă;
- 3 felii pâine;
- 250 ml lapte dulce;
- 3 linguri mălai;
- 1 linguriță semințe de chimen;
- coriandru, oregano sare, piper, pesmet.

Mod de preparare:

Fileurile se spală, se curăță de oase și se toacă mărunt. Se pun într-un castron și se dau deoparte.

Ceapa și cățelei de usturoi se curăța și se toacă mărunt. Feliile de pâine se înmoaie în lapte, apoi se storc și se pasează cu o furculița.

Într-un castron mare se pun: peștele, pâinea pasată, ceapa și usturoiul. Se presară mălaiul, chimenul pisat, sarea, piperul după gust, coriandrul, oregano, se pun două ouă din cele trei și se amestecă, până devine o pastă omogenă.

Din pasta obținută se formează crochete, care se dau prin oul rămas, apoi prin pesmet. Se încinge ulei într-o tigăie și se prajesc până devin rumenii. Se scot pe servete absorbante și se mai lasă la scurs.





APERITIV CU PEȘTE ȘI CASTRAVECIORI MURAȚI

Ingrediente:

- 600 g șalău marinat;
- 6-8 castraveciori acri;
- 1 gălbenuș crud;
- 1 gălbenuș fiert;
- zeama de la o lămâie;
- sare, piper negru și alb;
- 1 lămâie;
- 100 ml ulei;
- 1 legătura mărar;
- 4 mini-baghete;
- 50 g unt, cimbru.

Mod de preparare:

Se opăresc bucățile de șalău în apă cu sare timp de 30-40 de minute.

Se scot să se scurgă, apoi se lasă la răcit. Gălbenușul crud și cel fiert se amestecă cu sare, piper și ulei.

Se acrește maioneza cu zeama de lămâie și se lasă la rece.

Se taie castraveții cubulețe, bagheta se taie felii și se unge cu unt, se presară cu cimbru și se introduce în cuptor la rumenit cca 10-15 minute.

Bucățile de șalău se desfac în fâșii, se stropesc cu zeama de lămâie, se adaugă castravecii și maioneză.

Se omogenizează, apoi se ornează cu mărar verde și felii de lămâie.



ICRE CU CARTOFI

Mod de preparare:

Se fierb cartofii, apoi se trec prin mașina de tocat carne.

Se amestecă apoi cu icrele și se adaugă treptat uleiul.

Se sarează pasta obținută, se adaugă sare, zeama de la o lămâie, apă minerală și se amestecă continuu.

La final se adaugă ceapa tocată mărunt și se ornează cu masline.

Ingrediente:

- 5-6 cartofi;
- 1 lingură icre;
- 1 ceapă;
- 1 lămâie;
- 500 ml ulei;
- sare;
- 50-60 ml apă minerală;
- masline.



30 min



medie



4 porții



PĂSTRĂV CU PIPER VERDE ȘI LĂMÂIE

Ingrediente:

- 4 păstrăvi;
- 1 lămâie mare;
- 3 linguri capere în oțet;
- 1 lingură de oțet;
- 2 linguri piper verde;
- 75 g unt;
- sare;
- piper negru și alb.

Mod de preparare:

Se strivește piperul verde.

Se topesc 50 g unt în tava ce trebuie introdusă la cuptor, se pune oțet, piperul verde pisat, piperul negru, piperul alb și sarea.

Se omogenizează bine amestecul și se tăvălesc păstrăvii prin el.

Se introduce tava la cuptor 15 minute, după care se scoate și se adaugă sucul de lămâie, rondelele de lămâie tăiate în patru, caperele și restul de unt.

Se poate servii cu cartofi natur.





SALATĂ DE CARTOFI CU MACROU AFUMAT

Ingrediente:

- 300 g macrou afumat
- 3 cartofi albi,
- 2 morcovi
- 1 ardei kapia
- 4 fire ceapă verde,
- 1 ceapă galbenă
- sare iodată
- 3 linguri ulei de măsline
- 2 linguri zamă de lămâie.

Mod de preparare:

Morcovii se pun la fiert într-un vas cu apă rece și 1 lingură de sare, se lasă la fiert cca. 15 minute după ce apa clocotește, apoi se strecoară și se trec sub un jet de apă rece.

Cartofii se spală și se fierb în coajă, într-un vas mărinimos cu multă apă rece și 1 lingură de sare, cca. 30 minute după punctul de fierbere. Apoi se strecoară și se trec sub jet de apă rece, pentru a se putea curăța mai ușor.

După ce s-au fiert cartofii și morcovii, se curăță, unde e cazul și se taie mărunț, ca și pentru salată de bouef.

Ceapa verde curățată se taie rondele.

Ceapa galbenă se curăță și se feliază subțire.

Ardeii kapia se toacă mărunț.

Toate ingredientele se pun într-un vas mai mare, ca să se poată amesteca ușor.

Apoi se adaugă macroul afumat, tăiat mărunț, sarea, uleiul de măsline și zeama de lămâie, se amestecă ușor cât să se înglobeze toate ingredientele.

Salata se lasă la rece minim 2 ore.



SALATĂ RAPIDĂ CU ȘPROT AFUMAT

Mod de preparare:

Se desface conserva de șprot.

Spălați legumele.

Tăiați mărunt salata, ardeiul iute - rondele ,
roșiile - felii.

Puneți legumele într-un bol, puneți șprotul cu
tot cu ulei, sărați, stoarceți lămâia.

Amestecați totul.

Presărați deasupra semințele de floarea
soarelui.

Ingrediente:

- 1 conservă șprot afumat;
- 1 salată verde;
- 1 ardei iute;
- 1/2 lămâie;
- 3 roșii;
- 3 linguri semințe floarea
soarelui decorticate și
nesărate;
- sare.



20 min



mică



4 porții



SALATĂ CU BRÂNZĂ ȘI PEȘTE

Ingrediente:

- 200 g brânză telemea;
- 150 g hamsii sarate;
- 2 salate verzi;
- 4 ridichi;
- 3 roșii;
- 1 lingură pătrunjel tocat
- sare piper;
- 2 cepe verzi;
- 4 linguri ulei;
- 2 linguri oțet;
- mărar tocat, cimbru.

Mod de preparare:

Se desărează cca 1 oră în apă hamsiile, apoi se curăță.

Se taie salatele, ridichile, roșiile, pătrunjelul.

Se amesteca peștele și cruditățile, se azonează cu un sos din oțet, ulei, sare, piper, cimbru.

Se lasa acoperita două ore ca sa se întrepatrundă aromele.

Când se serveste, se plasează în centrul salatierei brânza tăiată cuburi mici, presărată cu ceapă verde tocată, iar pe margine salata.



30 min



medie



2 porții



CHIFTELUȚE DIN SOMN

Ingrediente:

- 1 kg carne de somn (partea de la coadă și burta);
- 1 legătura mare de mărar verde;
- 2 - 3 ouă;
- sare, piper;
- 6-7 caței de usturoi;
- 3-4 felii de pâine veche;
- ulei pentru prăjit.

Mod de preparare:

Se scoate carnea de pe os, cu un cuțit ascuțit, apoi se dă de 2 ori prin mașina de tocat cu sita mărunta.

Pâinea veche se înmoaie în apa rece, apoi se presează în mâini, până eliminăm pe cât posibil apa.

Mărarul se taie mărunt, usturoiul curățat se zdrobeste bine.

Se amestecă carnea tocată de pește cu toate ingredientele, apoi se sarează și condimentează după gust.

Cu mâinile umezite în apa rece, modelăm chifteluțe care se prăjesc în ulei încins, apoi se scot pe șervețele absorbante pentru a scăpa de surplusul de ulei.

Sunt delicioase calde, dar și reci.

Dacă amestecul de carne este prea moale, putem tăvăli carnea care urmează a fi modelată, prin făină.



RULOURI DE PEȘTE CU BRÂNZĂ

Mod de preparare:

Dacă folosești fileuri, asigură-te că nu au oase. Dacă nu, poți tăia peștele în felii subțiri.

Amestecă brânza cu oul, sare, piper și ierburi aromatice.

Pe fiecare felie de pește, pune o lingură de umplutură și rulează strâns.

Prinde rulourile cu scobitori.

Treci rulourile prin făină, apoi prin ou bătut, și în final prin pesmet.

Încinge ulei într-o tigaie și prăjește rulourile până devin aurii, 3-4 minute pe fiecare parte.

Servește rulourile calde, alături de o salată proaspătă.

Ingrediente:

- 500 g file de pește (șalău, crap);
- 100 g brânză telemea sau brânză de vaci;
- 1 ou;
- 50 g făină;
- 100 g pesmet;
- Sare, piper, ierburi aromatice.



60 min



medie



4 porții





SUPE ȘI CIORBE



CIORBĂ OLTENEASCĂ DE PEȘTE

Ingrediente:

- 1,5 kg pește
- 300 g ceapă;
- 300 g ardei gras;
- 1 kg roșii;
- 3 legături leuștean verde
- 1 l zeamă de varză;
- sare după gust.

Mod de preparare:

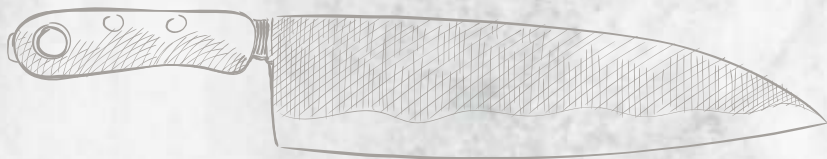
Zarzavatul și ardeii grași se taie în cuburi mici, iar ceapa se toacă mărunt.

Împreună se călesc în ulei, se sting cu apă și se lasă să fiarbă 20 de minute.

Se pune peștele curățat, spălat și tăiat în porții. Se potrivește gustul cu sare, se adaugă roșiile tăiate, se lasă să fiarbă încă 10 minute și se adaugă bulion.

Leușteanul verde se toacă mărunt și se presară pe deasupra.

Se acrește cu zeamă de varză după gust



BORS DE PEȘTE

Mod de preparare:

Zarzavatul se taie în cuburi mici, ceapa se toacă mărunt, apoi se pun să fiarbă cu apă și sare, adăugându-se orezul ales și spălat.

Se curăță peștele de solzi, se spintecă, se scot intestinele, se spală în mai multe ape.

Se taie în bucăți, iar când zarzavatul este aproape fiert, se adaugă peștele și borșul fiert separat.

Borșul poate fi înlocuit cu zeamă de varză sau sare de lămâie.

Se mai lasă să fiarbă încă 15 minute și când peștele este aproape fiert se adaugă roșiile tăiate și se potrivește gustul cu sare, sare de lămâie sau oțet.

Leușteanul și pătrunjelul se spală, se toacă și se presară pe deasupra.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 150 g zarzavat;
- 100 g țelină;
- 250 g ceapă;
- 250 g roșii;
- 100 ml ulei;
- 50 g orez;
- 2 legături leuștean;
- 1 legătură pătrunjel verde;
- 1 l borș;
- sare după gust.



60 min



medie



6 porții



37

CIORBĂ PESCĂREASCĂ

Ingrediente:

- 1 kg pește mare;
- 1,5 kg pește mic;
- 150 g zarzavat;
- 400 g ceapă;
- 100 g țelină;
- 250 g roșii;
- 50 g bulion;
- 100 ml ulei;
- 3 legături leuștean;
- 1 l borș;
- sare după gust.

Mod de preparare:

Peștele mic se fierbe și se dă prin sită.

Morcovii, albitura și țelină se taie în cuburi mici, iar ceapa se toacă mărunt.

Zarzavatul și ceapa, călitate în ulei fierbinte și stinse cu apă, se pun la fiert.

Când zarzavatul este fiert se adaugă bulionul. Se potrivește gustul cu sare.

Peștele mare se curăță și se scoate osul amar la crap, se taie în porții și se pune la fiert în zeama peștelui mic.

După ce a fiert 10-15 minute, se adaugă roșiile opărite, curățate de piele, tăiate, și verdeața tocată mărunt.

Când au fiert bine, se acrește.

Înainte de a lua vasul de pe foc, se pune leușteanul tocat mărunt.





CIORBĂ DE PEȘTE TRADIȚIONALĂ

Ingrediente:

- 500 g pește (crap, știucă, somn);
- 1 litru apă;
- 1 ceapă;
- 2 morcovi;
- 1 ardei gras;
- 2 roșii;
- 1 legătură de mărar;
- 2-3 căței de usturoi;
- 2-3 linguri oțet;
- sare, piper.

Mod de preparare:

Curăță peștele și taie-l în bucăți.

Spală-l bine sub apă rece.

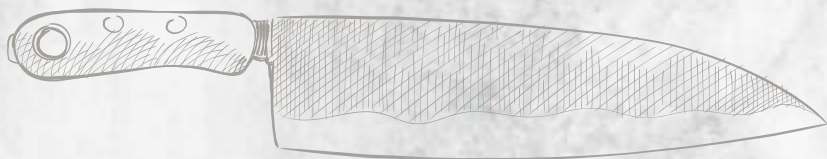
Într-o oală mare, adaugă apa și adu la fierbere. Pune peștele și lasă-l să fiarbă la foc mic timp de 20-25 de minute.

Curăță și taie ceapa, morcovii și ardeiul în cuburi mici. Adaugă legumele în oală și lasă să fiarbă împreună cu peștele timp de 10-15 minute.

Decojește roșiile (dacă sunt proaspete) și taie-le cuburi. Adaugă-le în oală și continuă să fierbi.

La final, adaugă mărarul tocat, usturoiul zdrobit, sare, piper și oțetul după gust. Lasă să mai fiarbă 5-10 minute.

Servește ciorba caldă, cu mămăligă alături și mărar proaspăt deasupra.



SUPĂ DE PEȘTE CU LEGUME

Mod de preparare:

Curăță peștele și taie-l în bucăți.

Spală-l bine.

Într-o oală mare, adaugă apa și peștele. Fierbe la foc mic timp de 15-20 de minute, apoi scoate peștele din oală și păstrează supa.

În aceeași oală, adaugă uleiul și călește ceapa tocată.

Adaugă morcovii și ardeii tăiați, apoi cartofii și dovlecelul, toate tăiate cuburi.

Toarnă supa de pește înapoi în oală, adaugă sare și piper, și lasă să fiarbă 15-20 de minute, până legumele sunt fragede.

Adaugă peștele fiert înapoi în supă, amestecă ușor și mai lasă pe foc câteva minute.

Servește supa caldă, presărată cu pătrunjel proaspăt.

Ingrediente:

- 600 g pește (somon, știucă);
- 1.5 litri apă;
- 1 ceapă;
- 2 morcovi;
- 1 ardei gras;
- 2-3 cartofi;
- 1 dovlecel mic;
- 2-3 linguri ulei;
- 1 legătură de pătrunjel;
- sare, piper.



60 min



medie



4 porții



41

CIORBĂ DE PEȘTE CU HREAN

Ingrediente:

- 500 g pește (somn, crap);
- 1.5 litri apă;
- 1 ceapă;
- 2 morcovi;
- 2-3 linguri hrean ras;
- 1 legătură de pătrunjel;
- 2-3 linguri oțet;
- sare, piper.

Mod de preparare:

Curăță peștele și taie-l în bucăți.

Într-o oală, adaugă apa și peștele, apoi fierbe la foc mic timp de 20 de minute.

Curăță și taie ceapa și morcovii.

Adaugă legumele în oală și lasă să fiarbă împreună timp de 15 minute.

Adaugă hreanul ras, sare, piper și oțetul după gust.

Lasă să fiarbă câteva minute.

Servește ciorba caldă, presărată cu pătrunjel tocat.





CIORBĂ DE PEȘTE CU OREZ

Ingrediente:

- 500 g pește (crap, știucă);
- 5 litri apă;
- 1 ceapă;
- 2 morcovi;
- 100 g orez;
- 2 roșii;
- 1 legătură de pătrunjel;
- 2-3 linguri oțet;
- sare, piper.

Mod de preparare:

Curăță peștele și taie-l în bucăți.

Într-o oală, adaugă apa și peștele.

Fierbe timp de 20 de minute.

Curăță și taie ceapa și morcovii, apoi adaugă-le în oală.

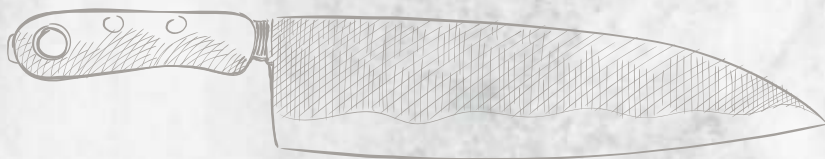
Adaugă orezul spălat și roșiile decojite și tăiate.

Fierbe totul împreună timp de 15-20 de minute, până orezul este gătit.

Adaugă sare, piper și oțetul după gust.

Lasă să mai fiarbă câteva minute.

Servește ciorba caldă, cu pătrunjel proaspăt presărat deasupra.



CIORBĂ DE PEȘTE CU LINTE

Mod de preparare:

Clătește linte și las-o la înmuiat timp de 1-2 ore.

Într-o oală, fierbe apă și adaugă peștele tăiat. Lasă să fiarbă 20 de minute.

Curăță și taie ceapa și morcovii.

Adaugă-le împreună cu linte în oală, apoi adaugă roșiile tăiate.

Lasă totul să fiarbă 20-25 de minute, până linte este gătită.

Adaugă sare, piper și oțet după gust.

Lasă să mai fiarbă câteva minute.

Servește ciorba caldă, presărată cu pătrunjel proaspăt.

Ingrediente:

- 500 g pește
- 5 litri apă
- 1 ceapă
- 2 morcovi
- 100 g linte
- 2 roșii
- 1 legătură de pătrunjel
- 3 linguri oțet
- sare, piper



60 min



medie



4 porții



45

SUPĂ DE PEȘTE CU ROȘII ȘI BUSUIOC

Ingrediente:

- 600 g pește (somon, crap);
- 1 litru apă;
- 2-3 roșii;
- 1 ceapă;
- 2 căței de usturoi;
- 1 legătură de busuioc;
- 2-3 linguri ulei;
- sare, piper.

Mod de preparare:

Curăță peștele și taie-l în bucăți.

Fierbe-l în apă timp de 20 de minute, apoi scoate-l din oală.

Decojește roșiile (dacă sunt proaspete) și taie-le cuburi. Într-o tigaie, încinge uleiul și călește ceapa tocată și usturoiul zdrobit.

Adaugă roșiile și lasă să fiarbă 10 minute.

Adaugă sosul de roșii în oala cu supă, amestecând bine.

Pune peștele înapoi în oală, adaugă sare, piper și busuiocul tocat.

Lasă să fiarbă câteva minute.

Servește supa caldă, cu busuioc proaspăt deasupra.





SUPĂ DE PEȘTE CU CIUPERCI

Ingrediente:

- 500 g pește;
- 1 litru apă;
- 200 g ciuperci (champignon sau ciuperci de pădure);
- 1 ceapă;
- 2 morcovi;
- 2-3 linguri ulei;
- 1 legătură de pătrunjel;
- sare, piper.

Mod de preparare:

Curăță peștele și taie-l în bucăți.

Fierbe-l în apă timp de 20 de minute, apoi scoate-l din oală.

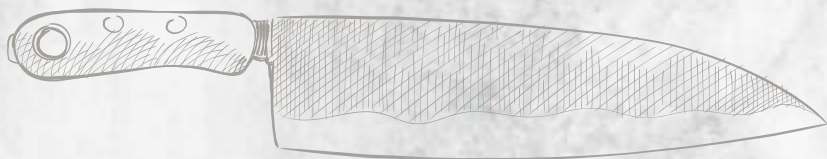
Într-o tigaie, încinge uleiul și adaugă ceapa tocată.

Călește până devine translucidă, apoi adaugă ciupercile tăiate și morcovii.

Fierbe ciupercile și morcovii timp de 10-15 minute, apoi adaugă-le în oala cu supă.

Pune peștele înapoi în oală, condimentează cu sare și piper. Lasă să fiarbă câteva minute.

Decorează cu patrunjel proaspăt.



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, tălate 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;
- 450g 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



49

CIORBĂ DE SCRUMBIE

Ingrediente:

- 500 g scrumbie proaspătă sau afumată;
- 1.5 litri apă;
- 1 ceapă;
- 2 morcovi;
- 1 ardei gras (opțional);
- 2-3 roșii sau 200 ml suc de roșii;
- 1 legătură de mărar;
- 1 legătură de pătrunjel;
- 2-3 linguri oțet (sau suc de lămâie);
- sare, piper;
- 2-3 linguri ulei.

Mod de preparare:

Dacă folosești scrumbie proaspătă, curăță-o și taie-o în bucăți. Dacă folosești scrumbie afumată, taie-o în felii.

Într-o oală mare, adaugă apa și adu la fierbere. Adaugă bucățile de scrumbie și lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 15-20 de minute.

În timp ce peștele fierbe, curăță ceapa, morcovii și ardeiul. Taie ceapa și ardeiul în cuburi și rade morcovii. Adaugă legumele în oală și lasă să fiarbă încă 10-15 minute. Dacă folosești roșii proaspete, decojește-le și taie-le cuburi. Adaugă roșiile în oală (sau sucul de roșii) și amestecă. Adaugă sare, piper și oțet (sau suc de lămâie) după gust. Lasă să mai fiarbă câteva minute pentru a se combina aromele. La final, adaugă mărarul și pătrunjelul tocat. Lasă să fiarbă câteva minute pentru a se infuza aromele. Servește ciorba caldă, cu o felie de pâine proaspătă alături. Poți adăuga și puțin ardei iute, dacă îți place.





CIORBĂ DE CARAS CU LEGUME ȘI SMÂNTÂNĂ

Ingrediente:

- 500 g caras;
- 1.5 litri apă;
- 1 ceapă;
- 2 morcovi;
- 1 țelină mică;
- 1 ardei gras;
- 1-2 cartofi;
- 1-2 roșii / 200 ml suc;
- 2-3 linguri ulei;
- pătrunjel și leuștean;
- 200 ml smântână.

Mod de preparare:

Curăță carasul, taie-l în bucăți și spală-l bine. Într-o oală mare, adaugă apa și adu la fierbere. Adaugă bucățile de caras și lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 20 de minute. Scoate peștele din oală.

Curăță ceapa, morcovii, țelina, ardeiul și cartofii. Taie ceapa și ardeiul în cuburi, rade morcovii și taie cartofii în cuburi. Adaugă legumele în supa de pește și lasă-le să fiarbă timp de 15-20 de minute. Dacă folosești roșii proaspete, decojește-le și taie-le cuburi.

Adaugă roșiile în oală (sau sucul de roșii) și amestecă. Adaugă sare, piper și oțet (sau suc de lămâie) după gust. Lasă să mai fiarbă câteva minute. Pune peștele înapoi în oală, adaugă pătrunjelul și leușteanul tocate. Lasă să fiarbă încă 5-7 minute. Dacă dorești, poți adăuga smântână înainte de a servi pentru un gust mai cremos.

Servește ciorba caldă, cu o felie de pâine proaspătă și, opțional, cu smântână deasupra.



CIORBA DE PEȘTE DREASĂ

Mod de preparare:

Zarzavatul și ceapa spălate cu apă rece și tăiate, se călesc în ulei, apoi se sting cu apă și se lasă să fiarbă.

Peștele se curăță de intestine, se spală cu apă rece de mai multe ori, se sarează și se lasă cca. jumătate de oră, după care se spală din nou și se stropește cu câteva picături de oțet, care fac să capete un gust mai plăcut și să mențină carnea tare. Se lasă astfel 10 minute, apoi se pune în vasul cu zarzavatul fiert, dându-se în clocot cca. 15 minute. Orezul bine spălat se opărește în apă clocotită, se spală din nou și se pune la fiert o dată cu peștele.

Iaurtul, ouăle întregi și făina se amestecă într-un castron cu puțină zeamă. Treptat se pun în vasul cu ciorbă. Se acrește cu sare de lămâie sau lămâie. Se sarează și se presară verdeață tocată mărunt.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește (mare sau mic);
- 250g zarzavat;
- 250g ceapă;
- 100g orez;
- 300 g iaurt sau smântină;
- 20 g făină;
- 3 ouă;
- 100 ml ulei;
- 2 legături leuștean;
- sare de lămâie și sare după gust.



60 min



medie



4 porții



53



FELURI PRINCIPALE



PEȘTE COPT CU MERE

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 2 kg mere;
- 150 ml ulei;
- 25g făină;
- 150 ml vin;
- 100 g lămâie;
- sare după gust.

Mod de preparare:

Peștele curățat și bine spălat se sarează, se trece prin făină, prin ulei, apoi se așază într-o tavă și se coace pe jumătate.

Merele curățate de coajă și semințe, stropite cu zeamă de lămâie și ulei, se pun peste pește și se continuă coacerea.

Când peștele și merele s-au copt, se sting cu vin și puțină apă (sau supă) și se lasă să dea în clocot.

Lămâia poate fi înlocuită cu sare de lămâie. Se consumă rece.



60 min



medie



6 porții

PEȘTE COPT ÎN SOS DE ROȘII

Mod de preparare:

Ceapa tăiată mărunt se căleşte bine cu ulei, se stinge cu apă sau supă și se condimentează cu sare și piper, cimbru, oțet și foi de dafin.

Se dă în clocot și se toarnă peste peștele porționat, așezat într-o tavă.

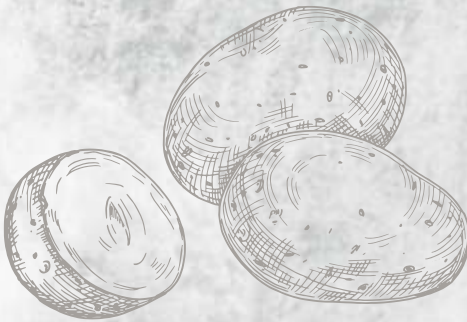
După gust, în sos se poate pune bulion, iar deasupra bucăților de pește o felie de roșie și semințe de chimen.

Preparatul se coace în cuptor, la foc potrivit.

Se consumă cald sau rece.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 1,5 kg ceapă;
- 250 ml ulei;
- 50 ml oțet;
- 2 foi de dafin;
- 1 legătură de pătrunjel;
- cimbru praf;
- sare, piper după gust.



40 min



medie



6 porții



57

PEȘTE LA CUPTOR

Ingrediente:

- 1,2 kg pește;
- 150 ml ulei;
- 750 g ceapă;
- 250 g roșii;
- 1 lingură făină;
- 2 legături pătrunjel verde;
- sare, piper după gust

Mod de preparare:

Ceapa se taie în felii, se căleşte în ulei, se stinge cu roșii și se piperează.

Peștele se curăță, se spală, se porționează, se sarează și se pune într-o tavă, peste ceapă.

Pe bucățile de pește se așază câte o felie de roșie și pătrunjel verde tăiat mărunt.

Tava se ține în cuptor până când peștele este bine pătruns.

Se prepară un sos din făină călită în ulei și stinsă cu apă caldă, care se toarnă peste pește înainte cu cca. 5 minute de a scoate tava din cuptor.



60 min



medie



4 porții



PEȘTE FRIPT 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 măămăliguță.



60 min



medie



4 porții

PEȘTE SĂRAT CU SOS DE MENTĂ

Mod de preparare:

Se îndepărtează capul, codița și intestinele, apoi peștele se desărează în apă.

Ceapa tăiată mărunt se fierbe circa 10 minute în puțină apă și se adaugă oțetul, zahărul și piperul.

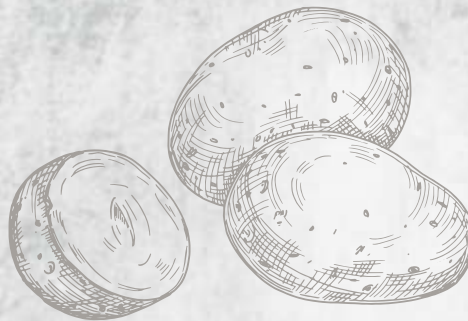
Din mentă se face o infuzie concentrată (ceai), care se amestecă cu oțet.

Când s-a răcit se toarnă peste pește.

Se lasă la rece circa o zi și apoi se poate consuma, cu puțin ulei, ca gustare înainte de masă.

Ingrediente:

- 1,2 kg pește ;
- 100 ml ulei;
- 100 g ceapă;
- 25 g mentă (iz mă);
- 100 ml oțet;
- zahăr, piper și sare după gust,



30 min



mică



4 porții



61

FILEURI DE PEȘTE

Ingrediente:

- 600 fileuri de pește;
- 50 g făină;
- 100 ml lapte;
- 100 ml ulei;
- 1 kg cartofi;
- 250 g ciuperci proaspete;
- 100 g unt;
- 100 ml vin alb;
- 1 legătură verdeață;
- sare după gust.

Mod de preparare:

Se porționează fileurile, se condimentează, se trec prin lapte și făină și se rumenesc pe ambele părți în ulei fierbinte, apoi se scot pe un platou și se țin la cald.

Cartofii se fierb, se curăță și se taie în cuburi. Se curăță și se spală ciupercile, se taie în cuburi și se călesc într-un vas cu unt fierbinte.

Făina rămasă se căleşte în uleiul rămas de la fileuri, se stinge cu vin și se căleşte cca. 10 minute, apoi se strecoară peste ciuperci.

Totul se mai fierbe încă cca. 15 minute.

Se condimentează cu sare, se adaugă verdeață tocată mărunt și se mai dă o dată în fiert.

Fileurile se consumă cu ciuperci, sos și garnitură de cartofi natur.





FILEURI DE PEȘTE CU LEGUME (BUCHETE)

Ingrediente:

- 600 g fileuri de pește;
 - 300 g cartofi;
 - 300 g morcovi;
 - 100 g mazăre verde;
 - 100 g fasole verde;
 - 100 g dovlecei proaspeți;
 - 100 g ardei gras;
 - 50 g ceapă;
 - 25 g muștar;
 - 25 g oțet;
 - 100 ml ulei;
- verdeață, piper boabe,
sare după gust.

Mod de preparare:

Fileurile de pește se porționează și se condimentează.

Capul și oasele se pun la fiert pentru supă. Cartofii curățați și spălați se taie în formă de cuburi și se pun la fiert într-un vas cu apă rece și sare, împreună cu morcovii tăiați în bucăți mai mari, cu ceapa tăiată felii și piper.

După ce au fiert cca. 30 de minute, se adaugă peștele.

Mazărea, fasolea și dovleceii se fierb separat. Ardeii grași tăiați julien se opăresc în supă de pește cca. 10 minute.

Peștele fiert se așază pe un platou.

Mazărea, fasolea, dovleceii, ardeii grași, morcovii și cartofii se aranjează de jur împrejurul peștelui în buchete. Din muștar, oțet, ulei și verdeața tăiată mărunt se prepară un sos care se toarnă peste pește sau se servește separat. Buchetele de legume se pot decora cu felii de roșii.

Se consumă rece.



SCROB DE OUĂ CU PEȘTE SĂRAT

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.

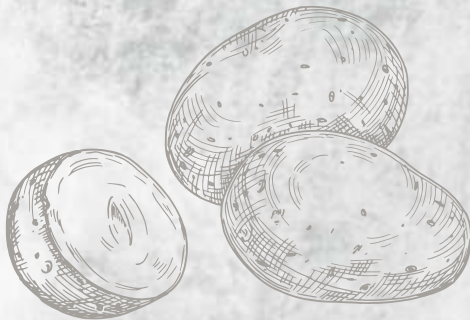
Se pun toate într-un vas, se sparg ouăle deasupra, se adaugă sarea și piperul și se amestecă bine.

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

Scrobul se consumă numai cald, de preferință cu mămăliguță.

Ingrediente:

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



40 min



medie



4 porții

PIFTIE DE PEȘTE ALB

Ingrediente:

- 2 kg pește alb;
- 200 g ceapă;
- 100 g morcovi;
- 100 g albitură;
- 70 g usturoi;
- 100 g gelatină;
- 2 foi de dafin;
- piper boabe și sare după gust.

Mod de preparare:

Într-un vas cu 4 litri de apă se fierbe zarzavatul tăiat felii subțiri, împreună cu boabele de piper zdrobite, foile de dafin și sarea.

După ce a fiert, zarzavatul se strecoară.

Într-un vas se pune la fiert peștele porționat împreună cu gelatina (în prealabil înmuiată în apă rece).

Când peștele este fiert, se iasă să se răcească puțin și se adaugă mujdei de usturoi strecurat.

Piftia se pune în castronașe și se decorează cu felii de zarzavat și de lămâie.





STUFAT DE PEȘTE

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 2,5 kg ceapă verde;
- 250 g ceapă uscată;
- 250 g usturoi verde;
- 1 căpățână de usturoi;
- 250 g ulei;
- 50 g pastă de bulion;
- 125 ml vin;
- oțet, sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală, se îndepărtează capul, se porționează.

Ceapa și usturoiul uscat se călesc în ulei, se sting cu bulion diluat cu puțină apă sau cu supă.

Ceapa și usturoiul verde se taie și se călesc înăbușit 10 - 15 minute, apoi se amestecă cu ceapa și usturoiul uscat, se condimentează cu sare, piper, oțet și vin.

Stufatul se pune într-o tavă, iar deasupra bucățile de pește.

Tava se ține în cuptor până când peștele este bine pătruns.

Se consumă de preferință rece.



PLACHIE DE STAVRID

Mod de preparare:

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

Ceapa se taie felii mai mari și se înăbușă cu 200 ml de ulei și apă.

Se adaugă pasta de tomate, boiaua de ardei, usturoiul tocat mărunt, cimbrul, piperul, sarea și vinul și se fierb cca. 25 de minute.

Într-o tavă se pun bucățile de pește și peste ele se toarnă sosul.

Pe fiecare bucată de pește se pune câte o jumătate de roșie.

Tava se ține la cuptor cca. 20 minute.

Preparatul se consumă cald sau rece.

Ingrediente:

- 1 kg stavrid cu cap;
- 1 kg ceapă;
- 500 g roșii;
- 150 ml ulei;
- 100 ml vin alb;
- 50 g pastă de tomate;
- 25 g usturoi;
- boia de ardei dulce după gust;
- 2 fire de cimbru;
- sare și piper după gust.



40 min



medie



4 porții



SARAMURA DE CRAP AROMATĂ

Ingrediente:

- 1,5 kg crap;
- 100 g roșii în bulion;
- 50 ml ulei;
- 50 g usturoi;
- 1 fir de cimbru;
- câteva boabe de piper;
- sare după gust.

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se despică pe burtă, se spală.

Se detașează burta, se taie în bucăți care, după ce se ung cu ulei, se condimentează cu sare, piper și cimbru.

Se frig pe o plită sau pe un grătar.

După ce s-au fript, se așază pe un platou.

Se fierb 300 ml apă cu sare. Uleiul rămas și roșiile în bulion se amestecă cu usturoiul pisat.

Apa fiartă se toarnă peste pește, apoi se adaugă sosul de roșii și usturoiul.



60 min



medie



6 porții



CRAP UMPLUT CU CIUPERCI

Ingrediente:

- 2 kg crap;
- 200 g ciuperci;
- 200 g ceapă;
- 200 g miez de franzelă;
- 100 ml lapte;
- 50 g lapți de pește;
- 50 g usturoi;
- 50 g pesmet;
- 2 ouă;
- 150 ml vin;
- 100 g unt;
- sare și piper după gust.

Mod de preparare:

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

Umplutura se prepară din ceapă tăiată fin, înăbușită, miez de franzelă (înmuiat în lapte și stors), piper, lapții sfărâmați cu furculița, pătrunjel, usturoi, puțin pesmet, ciuperci tăiate mărunt, înăbușite în ulei, un ou crud și un ou fiert tocat mărunt.

Cu această compoziție se umple peștele, se coase și se așază într-o tavă cu unt.

Se toarnă deasupra un pahar cu vin și se lasă la cuptor până se rumenește pe ambele părți.



60 min



medie



4 porții

ROȘII UMLUTE CU STAVRID

Mod de preparare:

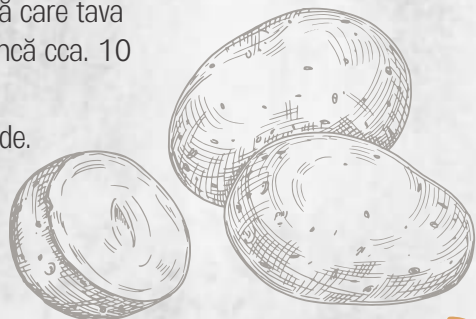
Peștele se decongelează, se curăță, se spală, se dezosează și se taie în bucăți. Oasele se fierb în apă. Se taie capacul la roșii și se scoate miezul. Jumătate de kilogram de roșii se taie în bucăți mari. Orezul se fierbe cu 500 ml de supă din oase de pește. După ce a fiert, se spală cu apă rece și se scurge.

Morcovii și țelina se taie în fâșii subțiri, iar usturoiul în felii asemănătoare. Mărarul se taie mărunț. Ceapa se taie în felii și se înăbușă în 100 ml ulei și 100 ml supă de oase de pește. Bucățile de pește se dau prin mașina de tocat împreună cu jumătate din cantitatea de ceapă. Compoziția obținută se amestecă bine cu orezul fiert, cu 50 g pastă de tomate, cu ouăle întregi, cu mărar, cu puțin piper și sare. Cu această compoziție se umplu roșiile care se așază într-o cratiță cu 100 ml de ulei și se pun în cuptor. Sosul tomat se prepară astfel: se înăbușă restul de ceapă, morcovii și țelina în ulei, se adaugă 500 ml supă de oase de pește și se lasă să fiarbă. Se adaugă făina dizolvată în 50 ml supă de oase de pește, pasta de tomate diluată cu supă de oase, roșiile, miezul de la roșii, vinul, zahărul, usturoiul, cimbrul, untul și sarea și se fierb împreună. Când legumele au fiert, se răcesc și se strecoară, iar sosul se toarnă peste roșiile umplute, după care tava se dă din nou la cuptor pentru gratinare încă cca. 10 minute.

Preparatul se consumă cald, cu mărar verde.

Ingrediente:

- 2 kg stavrid;
- 2 kg roșii proaspete;
- 100 g orez;
- 150 g morcovi;
- 400 g ceapă;
- 150 g țelină;
- 300 g ulei;
- 2 ouă;
- 100 g făină;
- 150 g pastă de tomate;
- 100 ml vin alb;
- 50 g usturoi;
- mărar verde, cimbru, zahăr, sare și piper după gust.



40 min



medie



4 porții

PÂRJOALE DIN PEȘTE CU SOS

Ingrediente:

- 1 kg pește;
- 1 kg cartofi;
- 50 g unt;
- 2 ouă;
- 250 g ceapă;
- 100 ml ulei;
- 75 g lămâie;
- 100 g pesmet;
- sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Se curăță peștele, se spală, se dezosează și se dă de două ori prin mașina de tocat împreună cu jumătate din cantitatea de ceapă.

În tocătură se adaugă ouăle crude, zahărul, pesmetul, sarea, piperul și se amestecă bine până devine o pastă omogenă.

Pârjoalele se dau prin făină și se prăjesc în ulei.

Separat se călește în ulei restul de ceapă. Când ceapa este rumenită se adaugă cartofii tăiați în felii rotunde, sare, piper și puțină apă caldă. Se acoperă și se lasă pe foc până când cartofii sunt fierți. Pârjoalele se pun în sos, se adaugă puțină apă caldă, se acoperă cratița și se lasă să dea în 2 - 3 clocote 15 minute. Când pârjoalele au fiert, se stoarce deasupra zeamă de lămâie.

Se consumă calde.





GHIVECI DE PEȘTE

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 500 g cartofi;
- 300 g morcovi;
- 300 g albitură;
- 500 g varză;
- 250 g fasole verde;
- 250 g mazăre;
- 500 g roșii;
- 100 g pastă de tomate;
- 200 g ceapă;
- 300 ml ulei;
- cimbru, sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Peștele se curăță de solzi, se taie de-a lungul pe burtă, se scot intestinalele, se spală și înăuntru se pune un fir de cimbru.

Cartofii, morcovii și albitura se taie în felii și se călesc în ulei.

Se amestecă cu varza tăiată subțire, mazărea și fasolea verde. Varza poate fi înlocuită cu ardei gras.

Într-o tavă unsă cu ulei se pune jumătate din cantitatea de legume, peste care se așază peștele.

Deasupra se pune restul de legume.

După 35 - 40 minute, se pun deasupra felii de roșii și tava se mai ține la cuptor 20 - 25 minute.

În timpul coacerii, ghiveciul poate fi stropit cu puțin vin.

Tava se ține la cuptor la foc potrivit.

Se consumă, de preferință, rece, a doua zi după ce a fost preparat.



PEȘTE CU CASTRAVEȚI MURAȚI

Mod de preparare:

Castraveții murați se curăță de coajă și de semințe și se taie julien. Ceapa tăiată mărunt se căleşte în ulei, se stinge cu castraveții tăiați și se mai călesc puțin împreună, apoi se pune bulion diluat cu apă sau supă.

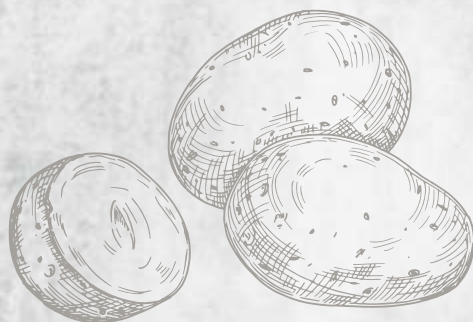
Se continuă fierberea, adăugându-se și verdeța tăiată mărunt. Se fierbe până când castraveții sunt pătrunși pe jumătate. Peștele curățat, spălat și porționat se sarează, se piperează, apoi se pune peste castraveți și se lasă să fiarbă înăbușit.

Între timp se mai adaugă roșii tăiate și se continuă fierberea până când peștele este fiert. Se poate condimenta cu praf de cimbru și vin alb, care se adaugă în timpul fierberii.

Se consumă rece.

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 150 ml ulei;
- 1 kg castraveți murați;
- 100 g bulion;
- 200 g roșii;
- 150 g ceapă;
- 1 legătură de verdeță;
- sare și piper după gust.



40 min



medie



4 porții



PEȘTE UMPLUT CU OREZ

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 50 g orez;
- 1 ou;
- 150 g ceapă;
- 20 g zahăr;
- 100 g hrean;
- 100 ml ulei;
- 50 ml oțet;
- 1 legătură de verdeață;
- pâine albă
- sare și piper după gust.

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală, se despică de-a lungul spinării, se dezosează și se lasă să se scurgă. Ceapa se taie mărunt și se călește în jumătate din cantitatea de ulei. Când ceapa este aproape rumenită, se adaugă orezul ales și spălat și se mai călește cca. 5 minute, după care se stinge cu apă fierbinte.

Cratița se ține la cuptor cca. 20 minute, apoi se scoate și se lasă să se răcească. Se adaugă apoi pâinea muiată și bine stoarsă, piperul măcinat, sarea, un ou, verdeață tocată și se amestecă bine.

Cu această compoziție se umple peștele, se coase de-a lungul spinării și se leagă de câteva ori în lățime. Se pune într-o tavă cu ulei și se ține la cuptor cca. 30 minute.

Din când în când, se pune deasupra sos.

Se consumă cu sos din hrean cu oțet, zahăr și sare.



60 min



medie



6 porții



PEȘTE ARDELENESC CU OUĂ ȘI MĂMĂLIGUȚĂ

Ingrediente:

- 1,5 kg pește;
- 150 ml ulei;
- 10 ouă;
- 1 legătura verdeață;
- 400 g mălai;
- piper, sare după gust.

Mod de preparare:

Peștele se curăță, se spală bine, se sarează, se piperează și se presară cu verdeață.

Astfel pregătit, se pune la fript în ulei.

După ce s-a fript, se taie în porții.

Ouăle se bat bine, se adaugă sare, piper și verdeață și se toarnă peste pește.

Porțiile de pește se rumenesc pe ambele părți.

Preparatul se consumă cald, cu mămăliguță.



PEȘTE PESCĂRESC

Mod de preparare:

Peștele curățat, spălat și porționat se așază într-o tavă unsă cu ulei.

Se adaugă sare, piper, praf de cimbru și usturoi tăiat mărunt.

Se stropește cu ulei și se pune în cuptor pentru coacere.

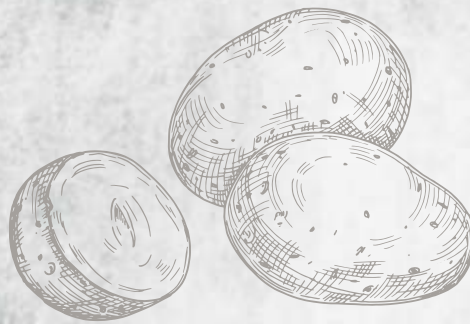
Când peștele este copt pe jumătate, se stinge cu bulion diluat cu vin și puțină apă.

Pe fiecare bucată de pește se pune o felie de roșie și se continuă coacerea.

Se consumă rece.

Ingrediente:

- 2 kg pește;
- 250 g roșii;
- 50 g usturoi;
- 150 ml ulei;
- 50 g bulion;
- 100 ml vin;
- 1 fir de cimbru;
- sare piper după gust.



30 min



mică



4 porții

INDEX ALFABETIC AL RETETELOR

Aperitiv cu pește și castraveci murați	24
Borș de pește	37
Chifteluțe din somn	32
Ciorba de pește dreasă	53
Ciorbă de caras cu legume și smântână	52
Ciorbă de pește cu hrean	42
Ciorbă de pește cu linte	45
Ciorbă de pește cu orez	44
Ciorbă de pește tradițională	40
Ciorbă de scrumbie	50
Ciorbă gorjencească de pește	49
Ciorbă oltenească de pește	36
Ciorbă pescărească	38
Coșulețe de primăvară	20
Crap umplut cu ciuperci	72
Crochete de peste	22
Fileuri de pește	62
Fileuri de pește cu legume (buchete)	64
Ghiveci de pește	76
Icre cu cartofi	25
Păstrăv cu piper verde și lămâie	26
Pârjoale din pește cu sos	74

Pește ardelenesc cu ouă și măămăliguță	80
Pește copt cu mere	56
Pește copt în sos de roșii	57
Pește cu castraveți murați	77
Pește fript cu sos condimentat	60
Pește la cuptor	58
Pește pescăresc	81
Pește sărat cu sos de mentă	61
Pește umplut cu orez	78
Piftie de pește alb	66
Plachie de stavrid	69
Roșii umplute cu stavrid	73
Rulouri de pește cu brânză	33
Salată cu brânză și pește	30
Salată de cartofi cu macrou afumat	28
Salată de icre de știuca	21
Salată rapidă cu șprot afumat	29
Saramura de crap aromată	70
Scrob de ouă cu pește sărat	65
Stufat de pește	68
Supă de pește cu ciuperci	48
Supă de pește cu legume	41
Supă de pește cu roșii și busuioc	46

Gătitul nu este doar o artă, ci și o aventură!
Prin scanarea codului QR de mai jos, vei avea acces la o serie de rețete filmate cu preparatele noastre din pește. Fie că ești începător sau un bucătar experimentat, aceste videoclipuri te vor inspira să îți duci abilitățile culinare la nivelul următor. Lasă-ți imaginația să zburde și transformă fiecare masă într-o experiență de neuitat!



<https://www.memoriatrecutului.ro/culinar/>

- Zestrea Culinară Pescărească, vol. 2 -
Asociația “Împreună pentru Băilești”
[2024]