



Co-funded by  
the European Union

<https://www.facebook.com/Academicaproiect2023> Educație ecologică pentru seniori  
2022-2-PL01-KA210-ADU-000099247

2023

# Rețete de hrană bio

Mâncare tradițională românească



*Autorii sunt singurii responsabili pentru conținutul acestui material. Informațiile cuprinse în broșură pot fi utilizate în orice mod.*

## SUMAR

Supă de găină cu tăiței de casă .....	2
Papanasi cu smantana si dulceata de trandafir .....	4
Chiftele de dovlecei .....	8
Cornulete fragede cu untura si iaurt .....	13
Conuri de pin .....	14
Rulada din albușuri cu cremă de mascarpone, frișcă și fructe .....	16
Baba Neagră .....	19

## Supă de găină cu tăiței de casă

Rețetă propusă de: **Maria JIGLĂU**

### **Ingrediente :**

- carne de pasăre crescută în curte
- 2 cepe mici
- 1 morcov mare
- 1 rădăcină de pătrunjel
- 1 rădăcină de păstârnac
- sare după gust

### **Tăiței**

- 2 ouă de găină de curte
- 200 g făină
- un vârf de cuțit de sare



### **Preparare**

Se pune carnea în apă rece cu o lingură rasă de sare și se fierbe la foc potrivit pentru ca supa să iasă limpede și clară. Când începe să dea în clocot se spumează apoi se strecoară și se adaugă legumele întregi sau tăiate pe jumătate după preferințe. În timp ce fierbe carnea cu legumele, ne ocupăm de tăiței.

### **Preparare tăiței**

Amestecăm 2 ouă întregi cu un vârf de cuțit de sare și treptat adăugăm făina până obținem o compoziție potrivit de consistentă pentru a o întinde pe masa de lucru.



Presărăm făină pe masa de lucru și cu un sucitor o întindem până obținem o foaie destul de subțire. O așezăm pe o coală de hârtie la zvântat circa 30 min.

O rulăm pe sucitor și cu un cuțit tăiem în lungul pentru a forma niște benzi late.



După ce am tăiat 15-20 min. pe usuce. Îi cernem

clocotește îi adăugăm în oală puțin câte puțin și amestecăm ușor.



sucitorului

tăiței, îi lăsăm masă să se mai și când supă



După 10 min. tăiței sunt fierți și închidem focul. Adăugăm pătrunjelul verde și piperul măcinat. Nu se pun toți tăiței dacă cantitatea de supă nu e mare. Îi uscăm bine și-i păstrăm într-o pungă de hârtie pentru a-i folosi și la ciorbe.

***POFTĂ BUNĂ!***





## *Papanashi cu smântână și dulceață de trandafir*

*Rețetă propusă de: Nuța MAZILU*



Un desert românesc foarte popular, ideal pentru o masa simplă, tradițională !!  
Puteti urmări cum am pregătit eu papanasi chiar aici!

### **INGREDIENTE** (10 porții)





- 500g branza dulce de vaca,
- 350g faina (aproximativ)+ faina pentru tapetat
- 3 oua,
- esenta de vanilie,
- coaja de lamaie,
- praf de copt-un varf de cutit,
- praf de sare-un varf de lingurita,
- 200g smantana,
- dulceata de trandafiri sau dupa gust (visine,afine,cirese, capsuni etc)
- ulei pentru prajit

### MOD de PREPARARE







Intr-un bol mai mare se pun toate ingredientele- branza scursa, faina, ouale intregi, coaja de lamaie , vanilie , sare, praf de copt.

Se amesteca continutul pana devine omogen.

Se lasa 0,15min sa se odihneasca.

Pe un platou se presara faina pentru a aseza bilute din compozitie, pe care le tapetez cu faina dandu-le o forma sferica de marimea unei nuci mai mari.

Intr-o tigaie pun la incins ulei, apoi adaug papanasii care se vor intoarce siguri in ulei daca este destul.

Cand papanasii au devenit aurii ii scot pe o farfurie pe care am pus un servetel de hartie sa absoarba surplusul de ulei.



Pentru consum, pe farfuri mai mici asez 6-5 papanasi pe care ii garnisesc cu smantana dulce si dulceta din dotare( noi preferam dulceata de trandafirii si capsuni)

***Pofta buna!***

Cu drag pentru voi, Nuta Mazilu





## *Chiftele de dovlecei*

*Rețetă propusă de: Violeta MOCANU*



### **Ingrediente:**

- 3 dovlecei mijlocii
- 200g telemea tare
- 200g faina
- 1 ceapa mica
- 3 catei usturoi
- 2 oua
- o legatura marar
- 4 linguri de pesmet
- sare, piper , ulei

### **Mod de Preparare:**

Se spala si se curata dovleceii de coaja, se dau prin razatoarea mare si se lasa intr-un bol la scurs ca sa-si lase lichidul. Se scurg bine si se amesteca cu ceapa rasa, usturoiul pisat si branza telemea data prin razatoarea mare. Se adauga oualele, faina, sarea, piperul, mararul tocat marunt si se formeaza chiftelute care se dau prin pesmet si se prajesc in ulei incins. Se scot pe servetel pentru a se absorbi grasimea in exces si se pot servi ca fel principal sau ca garnitura la carne.





## *Cornulete fragede cu untura si iaurt*

*Rețetă propusă de: Violeta MOCANU*



### ***Ingrediente:***

- 250 g untura
- 200 g iaurt
- 20g drojdie proaspata
- 1 ou
- jumătate linguriță sare și zahăr
- 50 ml lapte
- coaja rasă de lamaie și portocală
- esență de vanilie și rom
- 800 g făină
- 50 g zahăr pudră
- umplutura după gust: rahat, nuca, gem, nuca de cocos, alune.



***Mod de preparare :***

Se pune untura intr-un bol, se adauga iaurtul si oul . Se dizolva drojdia cu o lingurita de zahar si laptele caldut apoi se aduga peste compositie. Urmeaza apoi coaja rasa de lamaie si portocala, sarea si esentele de rom si vanilie. La final se aduga faina si se framanta bine amestecul rezultat. Se formeaza un aluat care se acopera cu o folie alimentara si se lasa in frigider 30 min.

Se rup bucati de aluat mici si apoi se fac foi rotunde, cam de 2 mm grosime si se taie (cum vedeti in poze-triunghiuri).

Se pune umplutura, se ruleaza incepand de la baza spre varf, cu grija sa fie dedesubt ultima bucata, se arcuiesc putin si se aseaza-n tava.

Se mai lasa 10-15 minute la crescut, apoi se baga la cuptor, la foc potrivit ( 180° C ) .

Cand sunt gata, se tavalesc prin zahar pudra pe toate partile si se asaza pe platouri.







## Conuri de pin



Reteță prezentată de: **Iana MOLDOVEANU**

### *Ingrediente:*

Pentru aluat

- 250 g untură
- 250 g zahăr
- 4 ouă
- un praf de sare
- 3 linguri praf de copt sau 1 pachet/plic de 10gr.
- 1 pliculeț de amoniac
- 4 pliculețe de zahăr vanilat
- se adaugă făină simplă până când aluatul are consistența potrivită pentru a forma/modela biluțele

### *Pentru cremă/umplură:*

- 250 ml apă
- 250 g unt
- 600 g zahăr
- 700 g lapte praf
- $\frac{3}{4}$  linguriță pudră de cacao
- esență de rom - cantitatea depinde de preferința dvs.

## *Mod de preparare:*

### Pasul 1

Se amestecă ouăle cu sare și zahăr până se topește zahărul.

Se adauga untura topita, praful de copt, amoniacul, zaharul vanilat si faina.

Cu aluatul obtinut modelam bilute care se aseaza in tigiua de fonta in forma longitudinala ca in imaginea de mai jos.

### Pasul 2

Intr-o cratita pusa pe aragaz adauga apa, untul, zaharul si asteapta pana cand amestecul ajunge la punctul de fierbere.

Apoi ia cratita de pe aragaz adauga laptele praf, pudra de cacao si amesteca bine pana se ajunge la o compozitie omogena.

La final, se adaugă esența de rom.

### Pasul 3



Dupa ce s-a racit compozitia vafele/conurile de pin se umplu cu cremă.

## *Rulada din albusuri cu cremă de mascarpone, frișcă și fructe*

*Rețetă propusă de: Georgeta ANGHEL*



### ***Ingrediente :***

*Pentru foaia de rulada:*

7 Albusuri

150 g de zahar tost

70 ml de ulei (de floarea soarelui)

100 g de faina

Sare

*Pentru crema de mascarpone si frisca:*



250 g de mascarpone

200 ml de smantana proaspata pentru frisca (cu minim 30% grasime)

60 g de zahar pudra

o lingurita cu extract de vanilie

300 g de fructe de padure sau orice fel de fruct taiate in bucatele

### **MOD DE PREPARARE :**

#### ***PASUL 1***

Incalzim cuptorul.

Punem albusurile, la temperatura camerei, pentru ca se vor bate mai bine, intr-un castron degresat si bine sters. Adaugam un sfert de lingurita cu sare si le batem spuma. Punem



zaharul si continuam sa mixam, intai la viteza mica, apoi o marim treptat, pana cand avem o beza ferma.

#### *PASUL 2*

Turnam uleiul si amestecam incet, cu o spatula, pana la incorporare.

Adaugam faina si continuam sa amestecam usor, tot cu spatula, cu miscari de jos in sus, ca si cum a intoarce compozitia, pana la incorporarea completa.

#### *PASUL 3*

Turnam aluatul pentru foaia de rulada intr-o tava tapetata cu hartie de copt, cu dimensiunile de 35x42 cm, il intindem pe toata suprafata si nivelam usor deasupra.

Punem tava in cuptorul incalzit la 150 de grade pentru 15 de minute, cat foaia sa se rumeneasca putin.



Atentie: Dupa ce o scoatem din cuptor foaia cu tot cu blat se rastoarna peste o alta foaie de copt si se desprinde de pe cea care s-a copt compozitia, altfel riscam sa nu sa se desprida de pe foaia de copt .Apoi o lasam sa se raceasca, fara sa o rulam.

Intre timp pregatim crema de mascarpone si frisca.

#### *PASUL 4*

Turnam smantana proaspata pentru frisca, cu minim 30% grasime, intr-un castron mare.

Adaugam zaharul pudra, branza mascarpone si extractul de vanilie si batem, intai la viteza mica, apoi o marim treptat.

In 3-4 minutes crema de frisca de mascarpone cu frisca ar trebui sa fie gata. Nu o bateti in exces, pentru ca altfel se taie (cel mai bine este sa oprim din cand in cand mixerul si sa-i verificam consistenta).



#### *PASUL 5*

Punem crema de frisca si mascarpone pentru foaia de rulada rece, o intindem pe toata suprafata, iar deasupra punem bucatelele de fructe, cat mai uniform.



*PASUL 6*

Rulam incet prajitura cu crema de mascarpone, frisca si fructe, cat mai strans si o punem in frigider pentru minim o ora.

*PASUL 7*

Presaram deasupra zahar pudra sau ii puteti pune ciocolata topita, sau o decoram cu fructe si o taiem in felii generoase si o servim cu pofta.

***POFTA BUNA!***



## *Baba neagră*

*Rețetă propusă de: Lilia BRĂILEANU*



Baba neagră este o prăjitură tradițională din Republica Moldova, pe care gospodinele de la nordul Moldovei o pregătesc de ani. Un lucru foarte important este că nu conține cacao, culoarea și aspectul se formează ca urmare a reacției dintre bicarbonatul de sodiu și chefirul, plus și celelalte ingrediente. Dacă vă întrebați dacă merită efortul să preparați această prăjitură după părerea mea, clar că Da!



**Ingrediente:** 10 ouă, 500 ml.lapte, 250 ml.lapte acru (chefir), 250 - 300 gr.zahar (depinde cât de dulce mâncați), 180 ml.ulei, 2 pahare de făina (paharul de 250 ml.,



ras, nu tare bătut), 1 lingură și jumătate de bicarbonat de sodiu adică (30 gr.la cântar),1 plic zahăr vanilat, 25 ml.vodcă.

***Mod de preparare:***

***Pasul 1***

Într-un vas adânc se sparg ouale și se bat spumă, cu ajutorul unui mixer sau cu telul. Se adaugă treptat zahărul după aproximativ (2,3 minute). Trebuie să ne mișcăm repede astfel încât ouale bătute să nu se lase.



***Pasul 2***

Adaugăm făina treptat cernută împreună cu zahărul vanilat și le amestecăm cu telul , ca să nu avem cocolașe. Adaugăm uleiul puțin câte puțin amestecând continuu, încorporăm laptele și chefirul și iarăși amestecăm. Adaugăm bicarbonatul și amestecând bine, să se încorporeze uniform bicarbonatul, după care punem vodca. În așa ordine eu am pus toate ingredientele.



### *Pasul 3*

Se unge un vas din fontă cu unt sau ulei și se tapetează cu făină după care se adaugă în el compoziția de prăjitură. În acest stadiu compoziția este alb- gălbuie de la ouă. Pe parcursul coacerii ea se va schimba la culoare devenind la final maro închis.



#### *Pasul 4*

Se pune capacul la oală și se dăm prăjitura la cuptor astfel: primelele 2 ore la 200 grade, iar apoi următoarele 2 ore la 100 grade. În acest timp nu se deschide deloc ușa de la cuptor. Se recomandă după terminarea timpului de coacere să stea peste noapte la fel, fără să ridicăm capacul, și să o tăiem a doua zi.

#### *Pasul 5*

A doua zi se desprinde cu ajutorul unui cuțit sau paletă din silicon de marginea vasului și se răstoarnă invers pe o farfurie/ platou. Se taie în bucăți mici și este gata de servit.

Eu am decorat prăjitura cu ciocolată și cu fulgi de cocos după preferință deoarece nu am facut-o foarte dulce.

Poftă bună!

