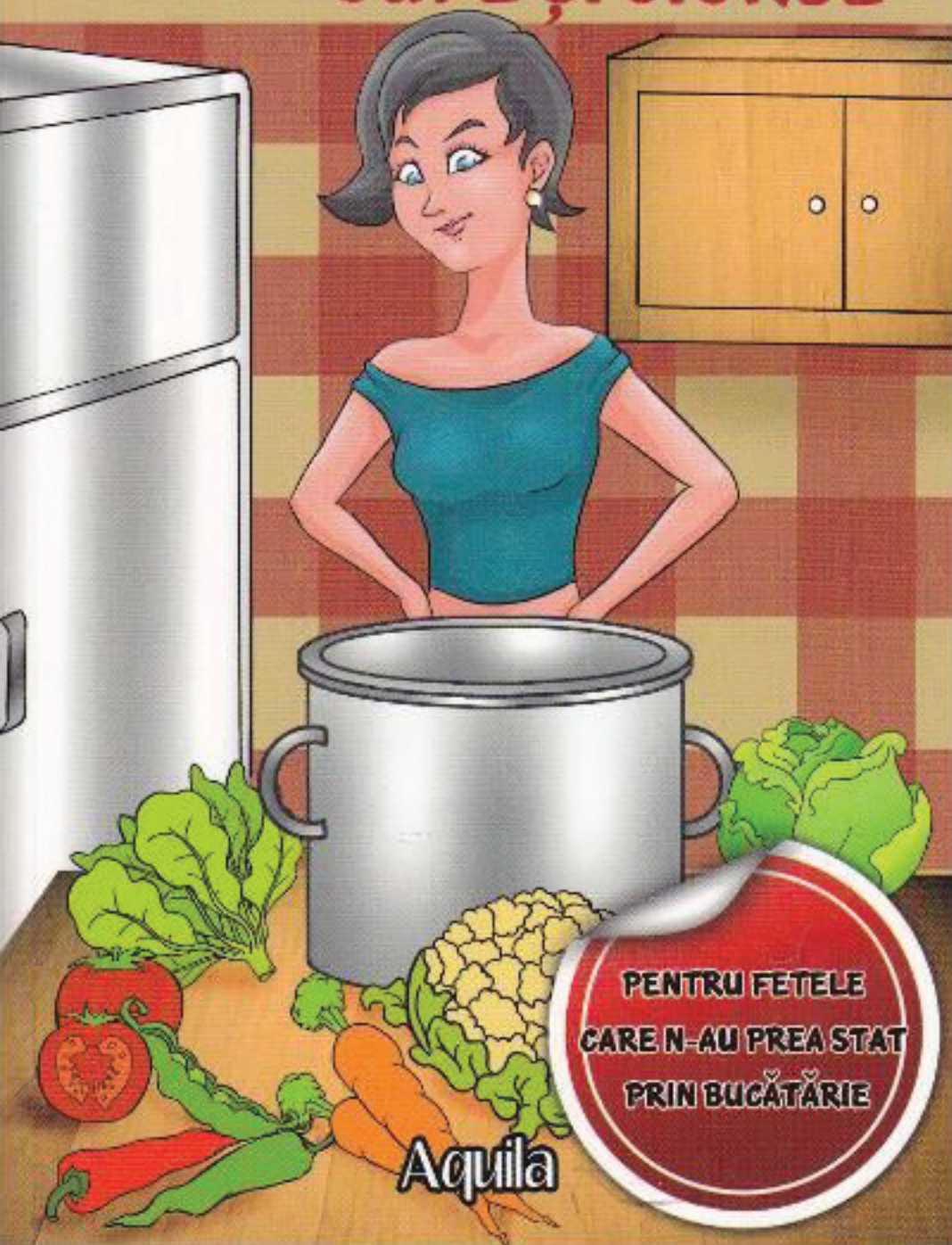


# CARTE DE BUCATE

## SUPE ȘI CIORBE



**PENTRU FETELE  
CARE N-AU PREA STAT  
PRIN BUCĂTĂRIE**

**Aquila**

# CARTE DE BUCATE

## SUPE ȘI CIORBE



AQUILA

## **Copyright © Aquila Logistic**

Toate drepturile pentru ediția în limba română sunt rezervate Aquila Logistic.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi reprodusă în mod electronic, mecanic, prin fotocopiere sau prin oricare alt mod, fără acordul scris, dat în prealabil de Aquila Logistic.

**ISBN: 978-973-714-616-8**

**Corectură literară: Sorin Curț**

**Director editorial: Diana Tăutan**

# CARTE DE BUCATE

## SUPE ȘI CIORBE



AQUILA

# CÂTEVA SFATURI PRACTICE

## Îngroșarea

Îngroșarea se face de obicei cu rântaș, îngroșeală sau cu gălbenuș.

## Rântașul

Rântașul este un amestec de grăsimi (unt, ulei, untură, margarină) cu făină. Grăsimea se încălzește, se adaugă făina, se amestecă mereu ca să nu se ardă și se stinge cu apă rece. Rântașul poate fi mai lung sau mai gros, mai gras sau mai puțin gras. Se poate face rântaș uscat, și în acest caz se prăjește făina fără grăsime, se răcește și se amestecă cu apă rece.

Rântașul se pune în mâncare prin strecurătoare pentru a evita apariția cocloașelor.

În rântaș se pune deseori ceapă, usturoi, boia, pătrunjel verde.

*Rântașul alb* nu se prăjește, ci se încălzește doar grăsimea cu făina, până când devine gălbui. Acesta se folosește la sosurile beșamel și la supa-cremă.

*Rântașul auriu* se prăjește puțin mai mult decât cel alb și se folosește în general la mâncărurile cu bulion, la supe, la sosurile obișnuite.

*Rântașul maroniu* se prăjește până când capătă o culoare maronie și se folosește la supele mai consistente.

## Îngroșeala

Îngroșeala este un amestec de făină cu apă, lapte sau smântână și se face în felul următor: se pune făina într-un castron, se adaugă apa (sau laptele, sau smântână) treptat și se amestecă până când nu mai face cocloașe, apoi se pune în mâncare prin strecurătoare. După ce s-a pus îngro-

șeala, mâncarea mai trebuie să dea un clocot și se ia de pe foc. Se folosește la supele de fructe, la anumite mâncăruri de legume și la sosuri.

Anumite mâncăruri de legume prăjite se îngroașă presărând făină peste puțină grăsime, apoi se amestecă și se stinge cu apă, după care se mai fierbe puțin.

*Îngroșarea cu gălbenuș* se aplică la mâncărurile care sunt gata fierte. Se amestecă gălbenușul cu frișcă, smântână sau lapte și se pune puțin în mâncarea caldă și se amestecă. Mâncarea îngroșată cu gălbenuș nu se mai fierbe. De obicei, această mâncare se servește la masă separat.

Smântână se folosește mai ales la mâncărurile cu ciuperci și cu carne de pui.

## **Limpezirea**

Supele, ciorbele sau aspicalul turbure se pot limpezi cu albuș. Albușul se bate spumă cu puțină apă și, amestecând continuu, se toarnă în supă, apoi aceasta se pune înapoi la fiert pentru 3-4 minute.

Se ia de pe foc, se lasă să stea până când se lasă la fund și atunci zeama se strecoară prin tifon.

# **SUPE**

## **Supă de fasole uscată**

**Ingrediente:** 300 g fasole tărcată sau albă, 2 linguri de ulei, 1 ceapă, 3 căței de usturoi, 1 ardei (congelat), 250 g cârnaț, 1 conservă mică de pastă de roșii, 300 g cartofi, sare, 1 linguriță de zahăr, 1 foaie de dafin, 1/4 linguriță de piper măcinat, puțin oțet.

Fasolea curățată se pune la muiat de seara, în doi litri de apă, iar a doua zi se fierbe în cuctă 30 de minute.

Între timp, ceapa tăiată mărunt se prăjește în ulei împreună cu ardeiul tăiat cubulețe și cu usturoiul pisat. Se adaugă cârnatul tăiat felii, pasta de roșii, sarea, zahărul și restul condimentelor.

Se lasă pe foc 2-3 minute și se amestecă permanent. Compoziția obținută se amestecă cu fasolea deja fiartă, cu cartofii curățați și tăiați cuburi și se fierbe 20 de minute la foc mic.

## Supă de zarzavat cu perișoare

**Ingrediente:** 100 g ceapă, 150 g morcovi, 100 g pătrunjel, 50 g țelină, 1 linguriță de sare, 300 g oase, 1 lingură de untură.

**Pentru perișoare:** 100 g ficat de porc sau de pui, jumătate de ceapă, 1 legătură de pătrunjel verde, 1 linguriță rasă de untură, 1/2 bucată chiflă, 100 ml lapte, 1 ou, 1 linguriță de pesmet, 1 linguriță de maghiran, 1/2 linguriță (pentru cafea) de piper măcinat, sare.

Chifla se moaie în lapte. Ficatul se macină de mai multe ori. Ceapa tăiată foarte mărunt se prăjește în untură, se adaugă pătrunjelul mărunțit, sarea, piperul și se condimentează cu maghiran. Totul se amestecă cu un ou și cu o lingură de pesmet.

Se formează perișoare cu o lingură umedă sau cu mâna umezită și se fierb în supa pregătită. Oasele se pun la fiert în 800 ml apă rece, cu puțină sare. În untură se căleşte ceapa tăiată mărunt, morcovii tăiați felii subțiri, pătrunjelul, țelina, gulia și mazărea congelată. Se condimentează cu sare și piper, se adaugă zeama de pe carnea fiartă. Se fierb împreună.

## Supă cremă de conopidă I

**Ingrediente:** 400 g conopidă, 1 linguriță de sare, 1/2 linguriță (pentru cafea) de piper alb, 40 g unt, 20 g făină, 200 ml frișcă, 4 gălbenușuri, 1 legătură de pătrunjel verde.

Conopida se curăță, se desface în buchete și se fierbe într-un litru de apă sărată, până ce devine moale. Facem un răntaș deschis, cu unt, la care adăugăm 200 ml frișcă, iar compoziția astfel obținută o turnăm în supa fiartă. Trecem totul printr-o sită, se fierbe încă o dată, iar înainte de a servi supa adăugăm 4 gălbenușuri crude, amestecând compoziția cu telul. Nu se mai fierbe.

## Supă specială de caise

**Ingrediente:** 500 g caise coapte, moi, 2-3 linguri de zahăr praf, după gust, 400 ml chefir sau iaurt, 300 ml lapte.

Caisele se spală, li se scot sâmburii și se mixează împreună cu zahărul praf și cu 100 ml lapte. Restul de lapte și de chefir se adaugă treptat. Se pune în frigider pentru o oră, după care se servește în căni. Este foarte răcoritoare.

## Supă secuiască

**Ingrediente:** 1/4 kg rasol de vită sau antricot moale, 1/4 kg zarzavat pentru supă, 1/4 kg cartofi, 1 cub de supă, 1 ou, 1 lingură de untură, 1 chiflă, 2 linguri de făină, 1 ceapă.

Carnea se curăță și se macină împreună cu o jumătate de ceapă și cu chifla înmuiată, se adaugă sarea, piperul, făina,



ouăle, se amestecă bine și se formează perișoare. În oala pentru supă se prăjește în untură ceapa rămasă, răzuită, se presară boia, se adaugă 1 litru de apă, iar când începe să fiarbă punem cubul de supă. Când acesta s-a dizolvat, punem perișoarele și le fierbem la foc domol, foarte încet. După 30 de minute adăugăm cartofii curățați, tăiați cuburi, și continuăm fierberea până ce cartofii devin moi. Este o supă foarte gustoasă și sățioasă.

## Supă de ciuperci I

**Ingrediente:** 200 g ciuperci, 50 g unt sau ulei, 50 g ceapă, 1 linguriță boia de ardei dulce, 1 legătură de pătrunjel verde, 2 linguri de făină, 200 ml smântână, 1 linguriță de sare, 1 linguriță (pentru cafea) de piper, ardei iute după gust.

Ceapa tăiată mărunt se va căli în untul topit, adăugăm ciupercile spălate, curățate doar la capetele cozilor, tăiate felii subțiri. În cratiță, acestea se presară cu piper, sare, se adaugă pătrunjel verde tăiat mărunt, se călesc 5 minute la foc puternic, ca zeama ciupercilor să se evapore. Când nu mai conține apă, se presară 2 linguri de făină, puțină boia și adăugăm 80 ml apă. Se amestecă totul, la rece, cu 200 ml smântână, se fierbe o dată puternic și se servește imediat.

## Supă de prune

**Ingrediente:** 1/2 kg prune, 100 ml smântână, 1 lingură cu vârf de făină, 1 linguriță (pentru cafea) de scorțișoară măcinată, 3 bucăți de zahăr cubic, sare după gust.

Prunele coapte, spălate, fără sâmburi, se taie cubulețe și se fierb cu scorțișoară, sare, zahăr, într-o cantitate mică de apă, până ce devin moi. Între timp, făina se freacă cu smân-

tâna, până ce se obține o compoziție netedă, fără cocolașe, care se diluează și se toarnă peste prunele fierte, adăugând apă, ca supa să ajungă pentru 4 farfurii. După ce a dat un clocot, supa este gata. Dacă prunele nu sunt destul de acrișoare, se poate adăuga o lingură de suc de lămâie.

## **Supă de varză (de vară)**

**Ingrediente:** 1/2 kg varză dulce, 50 g slănină afumată, jumătate de ceapă, 1 linguriță cu vârf de făină, 1 linguriță (pentru cafea) de chimen măcinat, 1 vârf de cuțit de boia de ardei, 100 ml smântână, 1 chiflă, sare.

Slăcina se taie mărunț, se prăjește, iar în untura rezultată se pune ceapa și varza răzuită, chimenul și sarea. Le prăjim puțin amestecându-le, după care le călim sub capac. Între timp, făina se freacă cu smântâna, iar chifla se taie în cuburi mici și se prăjește pe uscat. Când varza este fiartă, adăugăm boia de ardei, turnăm smântâna amestecată cu făina, adăugăm apă ca pentru 4 farfurii, fierbem totul o dată și o servim presărând-o cu crochete de chiflă.

## **Supă de piersici**

**Ingrediente:** 500 g piersici, 1 lămâie, 50-100 g zahăr, 200 ml vin alb, 200 ml smântână, 10 g făină, 1 gălbenuș de ou, 1 vârf de cuțit de sare.

Curățăm piersicile de coajă, scoatem sâmburii, le tăiem cuburi și le punem în apă, împreună cu sucul de lămâie. Adăugăm vinul, zahăr după gust, o bucățiță de coajă de lămâie și puțină sare. Le fierbem 3-5 minute, în funcție de cât sunt piersicile de coapte. Frecăm făina cu jumătate din

smântână și îngroșăm supa, fierbând-o 2-3 minute. În bol sau în farfurie frecăm gălbenușul de ou cu restul de smântână și adăugăm supa în cantități mici, cu grijă, să nu se taie. Se servește caldă sau rece.

## Supă cremă de țelină I

**Ingrediente:** 1/2 kg țelină, o jumătate de ceapă roșie, 1 cub de supă sau 1 l supă fiartă pe oase, 100 ml smântână, 1 ou, sare.

Țelina se curăță în strat subțire, se spală foarte bine, se taie bucăți mai mici și, împreună cu ceapa roșie, se fierbe în apă puțin sărată, până ce devine moale.

Apoi se trece prin sită sau se freacă cu mixerul până se obține o pastă. Cubul de supă se dizolvă într-un litru de apă (sau se încălzește supa obținută pe oase) și adăugăm crema groasă de țelină.

Oul frecat cu smântână se adaugă la supa fiartă, luată deja de pe foc.

## Supă cremă de cartofi

**Ingrediente:** 4 cartofi mai mari sau 6 mai mici, 1 linguriță (pentru cafea) de cremă de ceapă, 2 lingurițe (pentru cafea) de cremă de țelină, 100 ml smântână, 1 lingură rasă de făină, 1 cub de supă, sare, 1 chiflă uscată.

Cartofii se curăță, se spală și se dau repede pe răzătoare, introducându-i în apă rece de un deget, ca să nu devină maronii. Adăugăm crema de ceapă, cea de țelină, un vârf de cuțit de sare și fierbem compoziția până ce devine o pastă. Diluăm cu 4 farfurii de apă rece, adăugăm făina frecată cu

smântâna și, când începe să fiarbă, punem și cubul de supă. Se fierbe până la dizolvarea cubului. Între timp prăjim pe uscat chifla tăiată cuburi și, când servim supa, punem deasupra câteva crochete de chiflă.

## **Supă de roșii cu perișoare**

**Ingrediente:** 1/4 kg carne de porc, 1 ou, 1 lingură de făină, 1 legătură de zarzavat pentru supă, 1/2 l suc de roșii, 2-3 linguri de zahăr, sare, piper măcinat.

Se macină carnea, se pune sare, piper și un ou. Dacă amestecul este moale, se adaugă făină. Cu mâna udă se formează perișoare mici, care se aruncă în apa sărată, aflată în fierbere, în care s-a pus zarzavat, ca și în supa de carne.

Se fierbe până ce zarzavatul se înmoaie. Atunci se adaugă sucul de roșii sau pastă de roșii diluată cu apă, astfel încât supa de carne și sucul de roșii să fie aproximativ în cantități egale. Se adaugă zahăr după gust.

## **Supă de roșii I**

**Ingrediente:** 1 kg roșii, sucul de la 1/2 lămâie, 1-2 lingurițe de zahăr, 100 ml frișcă, sare, piper alb măcinat, rozmarin, busuioc, 50 g orez fiert.

Roșiile se spală, se taie, se pasează printr-o sită sau se dau prin storcătorul de fructe. Sucul gros astfel obținut se amestecă cu frișca și cu atâta apă cât să se obțină consistența unei supe cremă. Se aromatizează cu mirodenii și zahăr, dar sucul de lămâie se adaugă numai înainte de servire. Se va servi rece.

## Supă de măcriș I

**Ingrediente:** 600 g măcriș, 500 ml lapte, 2 linguri de smântână, 2 linguri de zahăr praf, sare.

Măcrișul se spală bine și se curăță cu grijă. Se vor rupe codițele mai groase și se vor folosi doar frunzele perfect sănătoase.

Frunzele astfel pregătite vor fi ținute un sfert de oră în 200 ml apă sărată, după care se toarnă laptele și se zdrobesc cu mixerul.

Se adaugă smântână și zahăr praf, ca să se obțină o supă corespunzător de picantă.

Se servește doar rece.

## Supă de pătrunjel

**Ingrediente:** unt cât o nucă, 1 lingură cu vârf de făină, 1 legătură de pătrunjel verde, 2 cuburi de supă, 100 ml smântână, 1 gălbenuș de ou.

Din unt și făină se face un rântaș alb, la care se adaugă pătrunjelul verde tăiat mărunt. Se diluează cu 1 l apă, se condimentează cu cele 2 cuburi de supă și se fierbe 3-4 minute.

Într-un castron se freacă gălbenușurile cu smântâna și, amestecând tot timpul, se adaugă cu grijă, să nu se taie compoziția, în supa fierbinte.

## Supă de cașcaval

**Ingrediente:** 50 g unt, 1 lingură cu vârf de făină, 100 g cașcaval ras, 200 ml smântână, 1 gălbenuș de ou, sare, piper alb măcinat.

Din unt și făină se face un rântaș alb, se adaugă 1 l apă, sare, piper măcinat și se fierbe 3-4 minute. Smântâna se freacă cu gălbenușul de ou și se împarte în farfurii. Și caș-cavalul se va porționa în farfurii. În farfuriile astfel pregătite se toarnă supa fierbinte, amestecând-o tot timpul, ca să nu se taie compoziția obținută.

## Supă de chimen I

**Ingrediente:** 2 linguri de ulei sau 50 g unt, 1 lingură de făină, 1 cub de supă, sare, 1 linguriță (pentru cafea) de chimen, 1 vârf de cuțit de boia de ardei, 1 chiflă, 3 linguri de ulei.

Din ulei și făină se face un rântaș maroniu, se adaugă chimenul și se prăjește mai departe 1-2 minute. Se presară boia de ardei, se stinge cu 1 l apă și se adaugă cubul de supă. Se fierbe la foc mic timp de 3-4 minute și se va gusta după dizolvarea cubului de supă, adăugând sare după gust. Între timp, chifla tăiată cubulețe se prăjește în ulei și crochetele se servesc separat într-un castronaș, pentru ca toată lumea să servească după gust.

## Supă picantă de ciuperci

**Ingrediente:** 250 g ciuperci, 1 ceapă mică, 1 lingură de ulei, 100 ml smântână, 1 lingură de făină, sare, 2-3 foi de dafin, 2 bucăți de coajă de lămâie, oțet.

Ceapa tăiată mărunt se călește în ulei, se adaugă ciupercile curățate, tăiate felii subțiri și se călesc și ele. Se sting cu 1/2 l apă, se adaugă sare, se pun foile de dafin, cojile de lămâie și se fierb 5 minute. La sfârșit se îngroașă cu smântână frecată cu făină și se pune oțet după gust.

## Supă rece de cartofi cu mărar

**Ingrediente:** 400 g cartofi, 100 ml smântână, 1 lingură de ulei, 1 lingură rasă de făină, sare, oțet, 1 legătură de mărar verde.

Cartofii curățați și tăiați cuburi se fierb în apă cu sare. Din făină și ulei se face un rântaș de culoare deschisă, se adaugă mărarul tăiat mărunt și cu acest amestec se îngroașă supa. Se adaugă smântână și atâta oțet cât să aibă un gust plăcut acrișor. Se fierbe încă o dată și se lasă să se răcească.

## Supă de mere I

**Ingrediente:** 100 g mere curățate, tăiate felii, 1 linguriță de budincă de vanilie, 2 linguri de smântână sau frișcă, 1 lingură de zahăr, 1 bucată de cuișoară, 1 bucată de scorțișoară sau vanilie.

Zahărul și mirodeniile se fierb în 200 ml apă, după care acestea se scot și se adaugă merele curățate, tăiate felii. Când merele devin moi, se ia vasul de pe foc. Budinca se amestecă cu smântâna, se toarnă în supă, amestecând mai departe. Supa se mai fierbe câteva minute, după care se servește caldă sau rece. Se poate adăuga 1 vârf de cuțit de sare pentru ca gustul fructelor să iasă mai bine în evidență.

## Supa croitorului

**Ingrediente:** 700 g rasol de vită, 1 kg oase, 200 g zarzavat, 1 țelină, 1 gulie, 2 cepe, 1 cățel de usturoi, pastă de

*ardei, piper boabe, 3 ouă, 200 g făină, 2 linguri de ulei, 1 legătură de pătrunjel verde, sare, piper măcinat.*

Carnea și oasele spălate se pun la fiert în multă apă rece, iar când începe să fiarbă, se îndepărtează spuma formată. Se pune sare și se fierbe aproximativ 1 oră la foc domol. Se introduce zarzavatul curățat și tăiat felii, țelina, gulia și se condimentează cu piper boabe, puțină pastă de ardei, 1/2 cățel de usturoi și 1 ceapă.

Se fierbe mai departe la foc domol până ce toate componentele devin moi, după care se strecoară, iar 2/3 din rasol se macină.

Ceapa rămasă se taie mărunt, se căleşte în ulei, se adaugă și se prăjește carnea tocată, se presară piper măcinat, sare, restul de usturoi și jumătate din pătrunjelul verde tăiat mărunt.

Când se răcește, se amestecă bine cu 1 ou crud. Din făină, 1 ou și 1 vârf de cuțit de sare se frământă un aluat tare, care se întinde subțire. Pe o jumătate din pătura obținută se pun grămăjoare de pastă de carne, la distanțe egale, care se ung roată cu ou.

Se acoperă cu cealaltă jumătate de aluat întins și se apasă bine cu degetele pe lângă grămăjoare. Se taie în triunghiuri, iar colțunașii obținuți se fierb în supa strecurată.

Înainte de a servi supa, carnea rămasă se taie în cuburi, se pune în supă împreună cu zarzavatul fiert și se presară pătrunjel verde, tăiat mărunt.

## **Supă de carne**

**Ingrediente:** (pentru 6 persoane) 800 g carne de vită, 1/4 kg oase subțiri sau cu măduvă, 1/2 kg zarzavat, piper boabe, 1 bucată de ciupercă uscată, 1 ceapă, 1 cățel de usturoi, sare.



Carnea și oasele se spală bine în apă călduță, după care se pun pe foc în 2 l apă și se fierb până carnea se înmoaie. Când carnea este pe jumătate moale, punem zarzavatul și se fierb toate mai departe la foc domol, împreună cu restul ingredientelor. Dacă e moale carnea, supa se ia de pe foc, se stropește cu puțină apă rece și se lasă să stea puțin, ca să aibă culoare frumoasă. După aceea se strecoară și se fierb în ea tăiței pentru supă sau găluște.

## Supă de găină

**Ingrediente:** 1 găină, 1/2 kg zarzavat, 20 g ceapă, 1 cățel de usturoi, 1-2 boabe de piper, sare.

Găina tânără se pune la fiert întreagă în 2 l apă și se procedează ca în cazul supei de carne de vită.

## Supă de ceafă

**Ingrediente:** 600 g oase de porc de la ceafă, 1/2 zarzavat, 1 ceapă, 1-2 ciuperci, 1 cățel de usturoi, 5 boabe de piper, 1 vârf de cuțit de chimen, 100 ml oțet, sare.

Oasele de porc (neafumate) se fierb în 2 l apă. Modul de preparare este asemănător cu cel al supei de carne de vită, dar adăugăm și puțin chimen. Se servește cu crochete de chifle prăjite în ulei. Oasele fierte se servesc cu hrean în oțet.

## Supă de cartofi I

**Ingrediente:** 1/2 kg cartofi, 50 g untură, 40 g făină, 1 vârf de cuțit de boia de ardei, 200 ml smântână, 30 g unt, puțină ceapă, 1 linguriță (pentru cafea) de sare.

Cartofii se curăță, se taie în cuburi mici și se spală bine. Se prepară un rântaș de culoare deschisă, cu ceapa tăiată mărunt și cu puțină boia.

Se stinge cu 1 1/2 l apă și se adaugă cartofii tăiați cuburi. Se fierb până devin moi. Când se servește, se adaugă și smântâna.

## Supă de măcriș II

**Ingrediente:** 300 g măcriș, 30-50 g untură, 3 bucăți de zahăr cubic, 600 g făină, 1 ou, 200 ml smântână, 1 chiflă.

Măcrișul se spală în multă apă, se pune în untură încinsă și se călește. Când a fiert, se adaugă făina, se stinge cu apă și se pune zahărul.

În castronul de supă se freacă un gălbenuș de ou cu smântână, peste care se toarnă supa, amestecând permanent. Se servește cu crochete de chiflă.

## Supă cremă de măcriș

**Ingrediente:** 1/2 kg măcriș, 200 ml smântână, puțin unt, 1 lingură de făină, 1-2 gălbenușuri de ou, sare și piper după gust.

Măcrișul se curăță, se spală și se fierbe în apă. Se strecoară și se trece prin sită.

Din câteva linguri de smântână și puțină făină se face un sos beșamel, se stinge cu zeamă de pe oase sau cu apa în care a fiert măcrișul. Se pune puțină sare, se adaugă pasta de măcriș și se fierbe totul.

Se adaugă smântână și se toarnă supa într-un castron, în care s-a frecat unt cât o nucă și gălbenușuri de ou.

În același mod se poate prepara și supa de spanac.

## Supă de chimen II

**Ingrediente:** 30 g chimen, 50 g untură, 30 g făină, sare.

Din făină și untură se face un rântaș de culoare închisă, se adaugă chimenul, se stinge cu 1 1/2 l apă, se sarează și se fierbe. Se servește cu crochete de chifle.

## Supă de orez

**Ingrediente:** 50 g orez, 20 g untură, 1 vârf de cuțit de boia de ardei, 100 ml smântână, 1 gălbenuș de ou, sare.

Orezul se prăjește în untură și se presară cu boia de ardei. Se stinge cu apă, se pune sare și se fierbe până ce orezul se moaie. Gălbenușul se freacă cu smântână și se toarnă peste supa fierbinte.

## Supă de mazăre verde

**Ingrediente:** 1 kg mazăre verde, 1/2 kg oase de vițel, 40 g unt, 30 g făină, pătrunjel verde, puțină sare.

Mazărea curățată se fierbe în apă sărată împreună cu oasele de vițel. Se face un rântaș cu pătrunjel verde, se stinge cu zeamă, se fierbe și ulterior se adaugă tăiței dați prin răzătoare.

Înainte de a fi servită, se mai poate adăuga și un gălbenuș de ou, frecat cu smântână.

## Supă de fasole verde

**Ingrediente:** 300 g fasole verde, 300 g oase de vițel, 40 g

*unt, 30 g făină, 1 lingură de ceapă, 1 linguriță de boia de ardei, pătrunjel verde, 100 ml smântână, sare.*

Fasolea verde curățată și tăiată se fierbe timp de 30 de minute în 1/2 l apă.

Oasele se fierb separat 2 ore. Se face un rântaș de culoare deschisă, cu ceapă răzuită, pătrunjel verde tăiat mărunț și o linguriță de boia de ardei. Se stinge cu zeamă, se fierbe și se adaugă smântână.

## **Supă de gulii**

***Ingrediente:*** 300 g gulii, 20 g untură, 500 g oase de vițel, 40 g unt, 30 g făină, 2 gălbenușuri, pătrunjel verde, 3 linguri de frișcă, sare.

Guliile curățate se taie fâșii subțiri și se călesc cu sare, în untură.

Se stinge cu 1 l apă și se fierb împreună cu oasele de vițel. Se pregătește un rântaș cu unt și pătrunjel verde tăiat mărunț, se toarnă în supă și se fierbe. Înainte de a servi supa, se adaugă gălbenușurile frecate cu frișcă.

Este mai gustoasă și mai aspectuoasă dacă se presară deasupra pătrunjel verde tăiat mărunț și un gălbenuș de ou fiert, trecut prin sită.

## **Supă de conopidă**

***Ingrediente:*** 600 g conopidă curățată de frunze, 40 g unt, 30 g făină, pătrunjel verde, 300 g oase de vițel, sare.

Conopida se taie mărunț și supa se pregătește la fel ca supa de mazăre verde.

## Supă de ciuperci II

**Ingrediente:** 1/2 kg oase de vițel sau vită, 150 g zarzavat, 150 g ciuperci, 30 g unt, 30 g făină, 200 ml lapte, 100 ml smântână, piper, sare.

Oasele se fierb cu zarzavatul și se strecoară zeama. Ciupercile se taie mărunț sau se dau prin mașina de tocat carne. Din unt și făină se prepară un rântaș alb, care se stinge cu lapte și zeamă. Se adaugă ciupercile, pătrunjelul verde tăiat mărunț, sare, se lasă să fiarbă puțin și ulterior se drege cu smântână. Smântâna poate fi frecată în castronul pentru supă cu un gălbenuș de ou, iar peste ea se toarnă supa. Se servește cu crochete de chiflă.

## Supă cremă de țelină II

**Ingrediente:** 300 g oase de vită, 2 linguri de frunze de țelină, 2 bucăți țelină, 30 g unt, 30 g făină, 3 linguri de frișcă, 1 ou, sare.

Oasele de vită se fierb cu frunzele de țelină, se strecoară, iar zeama se pune la o parte. În ea se va fierbe și țelina. Țelina fiartă se trece prin sită. Se face un rântaș de culoare deschisă, se stinge cu zeamă, se pune pireul de țelină și se fierbe amestecând permanent cu telul. Pentru a-i da gustul, se amestecă și cu gălbenușul frecat cu frișcă. Se servește cu crochete prăjite în unt.

## Supă concentrată I

**Ingrediente:** 1 kg oase de vită, câteva boabe de piper negru, 1 ceapă, 400 g carne tocată, 200 g zarzavat tăiat mărunț, 100 ml bulion, 1 albuș de ou, sare.

Oasele de vită se pun la fiert cu puțin zarzavat, boabe de piper, sare, ceapă, asemeni unei supe de carne. Dacă supa a fiert cel puțin 3 ore, se strecoară zeama.

Carnea de vită tocată se amestecă cu bulion, albuș de ou, zarzavat tăiat mărunț, piper, sare, 300 ml apă și cu zeama călduță. Nu se folosește supă fierbinte, pentru ca albușul de ou să nu se coaguleze. Amestecul se fierbe încet, la foc dol, aproximativ încă 1 oră. Se lasă să se sedimenteze, se strecoară și se culege grăsimea de la suprafață. Se servește în căni.

## Supă de zarzavat

**Ingrediente:** 200 g zarzavat, 40 g unt, 30 g făină, 1 lingură de ceapă dată prin răzătoare, 1 linguriță de boia de ardei, 50 g orez, 100 ml smântână, sare.

Zarzavatul se taie cuburi mărunte, se prăjește în unt și se stinge cu 1 1/2 l apă. Se fierbe și între timp se adaugă orezul spălat de mai multe ori. Se pregătește rântașul, amestecându-l cu ceapă, pătrunjel verde, sare și boia de ardei. Peste rântaș se toarnă supa și se amestecă cu grijă, să nu se formeze cocolașe. Ulterior se adaugă smântâna.

## Supă de tăiței rupți

**Ingrediente:** 100 g slănină afumată, 2 bucăți de cartofi, 1 pumn de tăiței rupți, puțină boia de ardei, sare.

Slănina tăiată cubulețe se topește, jumările se scot din unură și în locul lor se pune un pumn bun de tăiței rupți. Se prăjesc, până ce devin aurii. Se presară cu boia de ardei, se amestecă bine, se stinge cu apă, se pune puțină sare și câteva cuburi de cartofi. Când sunt fierți, se servește supa.

## Supa cremă de conopidă II

**Ingrediente:** 1 conopidă mijlocie, 100 ml smântână, 1 lingură de făină, câteva linguri de frișcă sau lapte, 1-2 gălbenușuri de ou, puțin unt, sare.

Conopida curățată și spălată se fierbe în apă cu sare.

Se freacă făina cu smântâna și se diluează cu zeamă de oase sau zeama în care a fiert conopida, se condimentează cu sare după gust, se lasă să dea un clocot și se toarnă într-un castron, în care 1-2 gălbenușuri de ou au fost amestecate cu unt cât o nucă.

## Supă de mazăre galbenă

**Ingrediente:** 200 g mazăre, 1 lingură de ulei, 1 lingură de făină, sare.

Mazărea se spală și se fierbe într-un litru de apă. Se trece prin sită. Se pregătește un rântaș de culoare deschisă, la care se adaugă mazărea pisată și sare. Se servește cu crochete de pâine sau de chiflă.

## Gulaș fals I

**Ingrediente:** 3/4 kg cartofi, 1 ceapă mare, 1 lingură de bulion gros, puțină boia de ardei, sare.

Ceapa se taie rondele, se prăjește în ulei, se presară cu boia, se adaugă bulionul și cartofii tăiați cuburi. Se stinge cu 1 1/2 l apă, eventual zeamă de oase, se pune sare și se fierbe până ce cartofii se moaie. Se servește cu tăiței dați prin răzătoare.

## Supă de cârnat

**Ingrediente:** 200 g cârnat afumat, zarzavat, sare și câte un ou de persoană.

Cârnatul bine spălat se fierbe cu amestecul de zarzavat. Înainte de a servi supa, zeama se strecoară într-un vas termorezistent, se pune pe foc și se adaugă câte un ou crud, întreg, de persoană. Nu se lasă mult timp pe foc, ca ouăle să nu se întărească. Se servește direct din acest vas, ca ouăle să nu se zdrobească, și se adaugă, după gust, crochete de chifle.

## Supă de orez cu șuncă

**Ingrediente:** 150 g șuncă, 150 g orez, 100 ml smântână, 100 g unt, puțină ceapă, 2 linguri de făină, sare.

Din unt și făină se face un rântaș. Ceapa tăiată mărunt și șunca se prăjesc în unt. Orezul se fierbe în apă cu sare, se strecoară și cu zeama obținută se stinge rântașul, adăugând ceapa și șunca prăjită. Se fierbe încă o dată amestecul. Când se servește, se adaugă smântâna.

## Supă de vin

**Ingrediente:** 1 l vin de masă, sucul unei lămâi, câteva bucăți de scorțișoară, 2 bucăți de cuișoare, 8 gălbenușuri de ou, 8 linguri de zahăr.

Vinul se fierbe cu zeama de lămâie, scorțișoara și cuișoarele. Gălbenușurile se freacă cu zahărul și peste ele se strecoară vinul fierbinte, amestecându-l permanent. Se pune din



nou pe foc și se amestecă cu telul până ce se îngroașă. Se strecoară înainte de a fi servită.

## Supă de mere II

**Ingrediente:** 6 mere mai mari, 1 bucată de scorțișoară, coaja de la 1/2 lămâie, 1 lingură de făină, puțin unt, 1/2 l vin alb, zahăr.

Merele curățate se fierb cu scorțișoara și cu coaja de lămâie, în 1/2 l apă. Se pasează merele fierte. Se face un rântaș alb, se stinge cu vin alb și puțină apă. Se pun merele și zahăr după gust, după care se fierbe supa. Se servește cu crochete de chifle. Supa de mere poate fi pregătită și fără vin, fără rântaș, cu smântână frecată și diluată doar cu zeama de la merele fierte.

## Supă de pireu de ficat

**Ingrediente:** 1/2 kg ficat de porc, puțină untură, făină, 1-2 gălbenușuri de ou, sare.

Ficatul de porc sau de vițel, tăiat cuburi se călește în puțină untură, până ce devine maroniu. Se presară cu făină și se prăjește mai departe. Se stinge cu supă de carne, zeamă de oase sau apă, se pune sare și, când e moale, se pasează.

Gălbenușurile se freacă într-un castron pentru supe, se toarnă supa fierbinte și se servește cu crochete de chiflă.

## Supă de primăvară

**Ingrediente:** 250 grame măcriș, pătrunjel verde, 200 grame cartofi noi, 200 g sparanghel, câteva linguri de

*frișcă, puțin unt, 1-2 gălbenușuri de ou, 150 grame mazăre verde.*

Măcrișul se călește în unt, cu puțin pătrunjel verde tăiat mărunt. Când sunt gata călite, se sting cu apă cu sare, se adaugă mazărea, cartofii noi curățați și tăiați, partea comestibilă a sparanghelului (prima dată se pune mazărea, pentru că aceasta fierbe mai greu decât sparanghelul și cartofii). Când toate ingredientele sunt moi, se pune frișcă sau smântână dulce.

Se fierbe o dată și se toarnă peste untul frecat cu gălbenușurile într-un castron.

## **Supă de fulgi de ovăz cu zarzavat**

***Ingrediente:*** 100 g fulgi de ovăz, 250 amestec de zarzavat, 1 lingură de ulei, 1 legătură de pătrunjel verde, 1 linguriță (pentru cafea) de șofran, 1 l apă, sare.

Fulgii de ovăz se prăjesc puțin, se sting cu apă fierbinte, se condimentează, se adaugă zarzavatul tăiat și se fierb 15-20 de minute.

Se iau de pe foc, se adaugă uleiul și pătrunjelul verde tăiat mărunt.

## **Supă concentrată II**

***Ingrediente:*** 2 morcovi, 2 fire de pătrunjel, 1 țelină, o frunză de pătrunjel și una de țelină, 1 ceapă roșie, 1 căpățână mică de varză, 2 linguri de zarzavat măcinat, 1 linguriță de pastă de roșii, 1 foaie de dafin, 1 linguriță de curcuma, 1 linguriță de tarhon, 1 linguriță (pentru cafea) de piper alb, 1 lingură de ulei, 1 l apă, tăiței de supă, sare.

Zarzavatul se taie fâșii subțiri, se călește, se condimentează, se stinge cu apă fierbinte și se fierbe 10-15 minute. Între timp se fierb tăiței și, când sunt gata, se adaugă uleiul.

## Supă aurie

**Ingrediente:** 1 legătură de zarzavat, 1 legătură de pătrunjel verde, 1 legătură de frunze de țelină, 1 ceapă roșie, 1 cățel de usturoi, 4-5 boabe de piper, 1 linguriță de șofran, miezul unui dovleac, 1 lingură de ulei, tăiței pentru supă, 1 l apă, sare.

Se fierbe apa, se pune miezul de dovleac și condimentele. Zarzavatul tăiat subțire se călește și se stinge cu zeama de dovleac strecurată. Se fierbe până ce zarzavatul se moaie. Se ia de pe foc, se presară cu pătrunjel verde tăiat mărunt și se adaugă uleiul.

## Supă de sfeclă roșie

**Ingrediente:** 2 sfecele mijlocii, 2 linguri de fulgi de orz, 1 lingură de hrean dat prin răzătoare, 1 linguriță (pentru cafea) de piper măcinat, 1 linguriță (pentru cafea) de chimen măcinat, 1 linguriță de ulei, 1 l apă, sare.

Sfecla se curăță și se taie felii subțiri. Se pun în apă, la fiert, sfecla, hreanul dat prin răzătoare, fulgii de orz și condimentele. Se fierb 15 minute, se iau de pe foc și se adaugă uleiul.

## Supă de usturoi

**Ingrediente:** 5-6 căței de usturoi, 1 legătură de pătrunjel verde, 200 ml iaurt, 1 lingură de zarzavat măcinat, 2 linguri

*de fulgi de secară, 1 lingură de făină de secară, 1 linguriță (pentru cafea) de ghimbir, 1 linguriță (pentru cafea) de piper cayenne, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.*

Fulgii de secară se prăjesc, se sting cu apă fierbinte, sărată și se fierb 10 minute. Făina se amestecă cu iaurtul, cu usturoiul zdrobit și cu condimentele, se toarnă apoi în supă și se fierbe 4-5 minute. Când se ia de pe foc, se toarnă și uleiul.

## **Supă cremă de morcovi cu ghimbir**

**Ingrediente:** 250 g morcovi cu tot cu frunze, 2 linguri făină de fulgi de ovăz, 1 ceapă mică, 1 lingură ghimbir, 1 linguriță de măghiran, 1 linguriță (pentru cafea) de piper cayenne, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.

Morcovii tăiați rondele, dar și condimentele se pun în apă fierbinte. Se fierb 15-20 de minute, după care morcovii se paserează. Pireul obținut se amestecă cu făina, se pune înapoi în zeama de morcovi și se fierbe încă o dată. Se ia de pe foc, se adaugă uleiul și frunzele de morcovi tăiate mărunt.

## **Supă de porumb**

**Ingrediente:** 250 g boabe de porumb alb, 1 lingură de făină de porumb, 1 ceapă, 200 ml iurt, 1 linguriță de curry, 1 linguriță (pentru cafea) de piper alb, 1 linguriță (pentru cafea) de ghimbir, 1 linguriță (pentru cafea) de șofran, 1 linguriță de pastă de ardei, 1 legătură de pătrunjel verde, 1 l apă, sare.

Porumbul și condimentele se pun în apă fierbinte și se fierb 10 minute. Făina se amestecă cu iaurtul și se toarnă în supa aflată în fierbere. Se fierbe mai departe 1-2 minute. Se ia de pe foc, se adaugă uleiul și pătrunjelul verde tăiat mărunt.

## Supă cremă de castane

**Ingrediente:** 200 g castane comestibile, fierte și curățate, 2 linguri de fulgi de ovăz, 1 lingură de zarzavat măcinat, 1 cățel de usturoi pisat, 1 legătură de arpagic, 1 linguriță (pentru cafea) de piper cayenne, 1 vârf de cuțit de nucșoară, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.

Zarzavatul măcinat, condimentele și usturoiul zdrobit se pun în apa aflată în fierbere. Castanele fierte se zdrobesc, se freacă cu puțină apă, ca să se obțină o pastă netedă și, împreună cu fulgii de ovăz, se toarnă în supa aflată în fierbere. Se mai fierb 10 minute. Când se ia de pe foc, se toarnă uleiul și se presară cu arpagicul tăiat mărunt.

## Supă de Zucchini

**Ingrediente:** 300 g dovlecei zucchini, 1 legătură de mărar verde, 200 ml iaurt, 1 lingură de făină de grâu integrală, 1 linguriță de unt prăjit, 1 linguriță (pentru cafea) de semințe de muștar măcinate, 1 linguriță (pentru cafea) de ghimbir, 1 l apă, sare.

Zucchini dat prin răzătoare se călește în untul prăjit, până ce devine sticlos. Se adaugă condimentele, apă fiartă și sare. Iaurtul se freacă cu făina și se toarnă în supa aflată în fierbere, fierbând totul în continuare încă 1-2 minute. Se ia de pe foc și se presară cu mărar verde tăiat mărunt.

## Supă de mazăre (galbenă) cu bulion

**Ingrediente:** 200 g mazăre galbenă, 1 ceapă, 2 căței de usturoi zdrobiți, 1 lingură de pastă de roșii, 1 linguriță (pentru cafea) de chilli, 1 linguriță de coriandru măcinat, 1 linguriță de curcuma, 1 linguriță de ghimbir, 1 lingură de unt prăjit, 1 l apă, sare.

Mazărea se pune la muiat înainte cu o seară, iar a doua zi se fierbe 45 de minute. Ceapa tăiată mărunt se căleşte în unt prăjit, se adaugă usturoiul, pasta de roșii, condimentele și apă fierbinte, sărată. Se fierb 15 minute. Supa se servește cu fulgi de orez sau cu crochete de chifle.

## Supă de prune uscate

**Ingrediente:** 200 g prune uscate, 3 linguri de fulgi de grâu, 1 lingură de miere, zeama și coaja răzuită de la 1/2 lămâie, 1 bucățiță de scorțișoară, 3-4 cuișoare, 1 l apă, 1 vârf de cuțit de sare.

Prunele uscate se spală și se pun la muiat cu o seară înainte, iar a doua zi li se scot sâmburii. Apa se încălzește până la fierbere se adaugă apoi fulgii de grâu, se fierb 10 minute, se pun și prunele fără sâmburi și se mai fierb împreună 5 minute. Se iau de pe foc și se adaugă mierea și sucul de lămâie.

## Supă de ceapă

**Ingrediente:** 1/2 kg ceapă, 1 lingură de făină de grâu integrală, 2 linguri de zarzavat măcinat, 3-4 felii pâine nea-

*gră, 2 linguri de ulei, 1 linguriță de piper cayenne, 1 linguriță (pentru cafea) de chimen măcinat, 1 l apă, sare.*

Ceapa tăiată rondele se călește în apă cu ulei, se presară cu făină, se adaugă zarzavatul măcinat, condimentele și apă fierbinte. Se fierbe totul timp de 5-10 minute.

Se ia de pe foc și se adaugă uleiul. Se servește cu crochete prăjite de pâine neagră.

## **Supă de orez brun**

**Ingrediente:** *100 g orez brun, 2 morcovi, 1 fir de pătrunjel cu tot cu frunze, 1 gogoșar, 2 mere, 1 ceapă, 1 lingură de sos de soia, 1 linguriță de ghimbir ras, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.*

Orezul se fierbe în apă sărată. Zarzavatul se taie rondele, gogoșarul și merele cuburi, iar ceapa se mărunțește.

Ceapa și zarzavatul se călesc în ulei și se adaugă merele. Se sting cu supa, se condimentează și se fierb împreună 1-2 minute.

Se iau de pe foc, se adaugă restul de ulei și se presară cu pătrunjel verde tăiat mărunț.

## **Supă cremă de dovleac**

**Ingrediente:** *250 g dovleac, 1 ceapă, 1 lingură de făină de orez, 1 legătură de pătrunjel verde, 1 lingură de sos de soia, 1 linguriță de curry, 1 linguriță (pentru cafea) de chimen măcinat, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.*

Ceapa tăiată mărunț și dovleacul tăiat în cuburi se călesc în apă cu ulei, timp de 20 minute, după care se zdrobesc și se amestecă uniform cu făina de orez.

Se adaugă apă fierbinte și condimentele și se mai fierb 4-5 minute. Când supa se ia de pe foc, se presară pătrunjel verde tăiat mărunt și se adaugă restul de ulei.

## **Supă de mazăre verde cu fulgi de orz**

**Ingrediente:** 300 g mazăre, 1 ceapă, 2 linguri de fulgi de orz, 1 legătură de pătrunjel verde, 1 linguriță de boia de ardei, 1/2 linguriță (pentru cafea) de piper negru, 1 linguriță (pentru cafea) de tarhon, 1 linguriță (pentru cafea) de curcuma, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.

Ceapa tăiată mărunt se călește în apă cu ulei, împreună cu mazărea, se adaugă fulgii de orz, condimentele și apă fierbinte.

Se fierb 10 minute, se iau de pe foc, se adaugă pătrunjelul tăiat mărunt și restul de ulei.

## **Supă cu găluște de mămăligă**

**Ingrediente:** 1/2 l făină de mălai, 1 lingură de amidon alimentar, 1 ceapă mică, 1 legătură de pătrunjel verde, 1 linguriță de boia de ardei, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.

Făina de mălai se amestecă cu puțină sare și cu amidonul alimentar. Se adaugă apă fierbinte ca să se obțină o pastă bună pentru a forma găluște.

Ceapa tăiată mărunt se prăjește în ulei, se presară cu boia de ardei și se stinge cu apă fierbinte. Când începe să fiarbă, se pun găluștele și se fierb.

Se ia vasul de pe foc, supa se presară cu pătrunjel verde tăiat mărunt și se adaugă restul de ulei.



## Supă de varză murată cu cartofi

**Ingrediente:** 4 cartofi mijlocii, 300 g varză murată tăiată mărunț, 1 lingură de făină de grâu integrală, 1 linguriță de boia de ardei, 1/2 linguriță (pentru cafea) de piper alb, 2 foi de dafin, 1 lingură de unt prăjit, 1 l apă, sare.

Varza se călește în untul prăjit, se adaugă condimentele și se stinge cu apă sărată, fierbinte. Cartofii se taie cubulețe, se pun în supă și se fierbe totul până ce cartofii devin moi.

## Supă de urzici cu fulgi de susan

**Ingrediente:** 300 g frunze de urzici, 1 morcov, 1 fir de pătrunjel cu tot cu frunze, 1 ceapă, 2 căței de usturoi, 1 lingură de fulgi de susan, 1 lingură de unt, 1 l apă, sare.

Frunzele de urzici se pun în apă fierbinte, se fierb, se strecoară și se taie mărunț.

Ceapa se taie mărunț, zarzavatul se taie cubulețe, usturoiul se zdrobește și se amestecă totul cu urzicile tăiate și cu fulgii de susan.

Se călesc 2-3 minute în unt, se sting cu 1 l apă sărată, fierbinte și se fierb 10-15 minute. Supa se ia de pe foc și se presară cu pătrunjel verde tăiat mărunț.

## Supă de cartofi II

**Ingrediente:** 250 g varză, 1 ceapă, 1 morcov cu tot cu frunze, 1 fir de pătrunjel cu tot cu frunze, 1 lingură de pastă de roșii, 200 ml iaurt, 1 vârf de cuțit de șofran, 1/2 linguriță

*(pentru cafea) de piper alb, 1 linguriță boia de ardei, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.*

Cartofii se taie cuburi și se fierb în apă sărată. Între timp, ceapa tăiată mărunt se călește în ulei, se amestecă cu zarzavatul tăiat fâșii subțiri și se călesc sub capac, până ce se moaie. Se adaugă condimentele, pasta de roșii, iaurtul și se toarnă în supa de cartofi. Se fierbe totul încă o dată, se ia de pe foc, se toarnă uleiul și se presară frunzele tăiate mărunt.

## **Supă unguerească de fasole cu orz**

**Ingrediente:** 300 ml fasole uscată, 2 linguri de orz, 1 morcov, 1 fir de pătrunjel cu tot cu frunze, 1 ardei gras, 1 roșie, 1 linguriță (pentru cafea) de chimen măcinat, 1 linguriță (pentru cafea) de curcuma, 1 foiță de dafin, 1 linguriță de boia de ardei, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.

Fasolea se pune la muiat cu o seară înainte, iar a doua zi se pune la fiert în apă rece. Orzul se prăjește pe uscat, se pune în supa de fasole, se fierb 40-45 de minute, după care se adaugă și zarzavatul tăiat rondele și se mai fierbe 15 minute. Ceapa tăiată mărunt se călește în ulei, se presară cu condimente și se pune în supă doar în ultimul moment. Se ia vasul de pe foc, se toarnă restul de ulei și se presară cu pătrunjel verde tăiat mărunt.

## **Supă de broccoli cu fulgi de ovăz**

**Ingrediente:** 300 g broccoli, 2 fire mijlocii de pătrunjel, 1 morcov, 1 ceapă mică, 1 legătură de pătrunjel verde,

*2 linguri fulgi de ovăz, 1/2 linguriță (pentru cafea) de piper alb, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.*

Zarzavatul se taie cuburi, ceapa se taie mărunț, se călesc ambele în apă cu ulei și se sting cu apă fierbinte. Când începe să fiarbă, se adaugă broccoli desfăcut în buchete, fulgii de ovăz și se fierb 10-15 minute.

Când se ia de pe foc, se presară pătrunjel verde tăiat mărunț și se pune restul de ulei.

## **Supă țărănească cu fulgi de grâu**

*Ingrediente: 2 linguri de fulgi de grâu, 1 ceapă, 1 gulie mică, 1 țelină mică cu tot cu frunze, 2 morcovi, 2 fire de pătrunjel cu tot cu frunze, 1 linguriță (pentru cafea) de chimen măcinat, 1/2 linguriță (pentru cafea) de coriandru, 1 linguriță (pentru cafea) de cimbrisor, 1 linguriță de boia de ardei, 1 lingură de ulei, 1 l apă, 1 linguriță (pentru cafea) de măghiran, sare.*

Ceapa se taie cubulețe, iar zarzavatul fâșii subțiri. Se călesc în ulei, se presară cu fulgi de grâu și se prăjesc puțin. Se sting cu apă fierbinte și se fierb 5-10 minute. Când supa se ia de pe foc, se adaugă uleiul și frunzele tăiate mărunț.

## **Gulaș fals II**

*Ingrediente: 1/2 kg cartofi, 1 ceapă, 1 țelină mică cu tot cu frunze, 2 morcovi, 2 fire de pătrunjel cu frunze, 1 roșie, 1 ardei gras, 1 lingură de făină de fulgi de ovăz, 2 linguri de fulgi de ovăz, 1 lingură de boia de ardei, 1 lingură de ulei, 1 l apă, sare.*

Ceapa se taie mărunt, zarzavatul și cartofii se taie cuburi, se călesc în apă cu ulei. Se presară făina de fulgi de ovăz cu condimente, se stinge cu apă fierbinte și se fierbe 10 minute. Fulgii de ovăz se prăjesc pe uscat, se pun în supă și se fierb mai departe 5-10 minute.

Se ia mâncarea de pe foc și se adaugă frunzele tăiate mărunt și uleiul.

## **Supă de legume asortate (supa grădinarului)**

**Ingrediente:** 1 legătură zarzavat pentru supă, 1 linguriță ceapă rasă, 300 g oase pentru supă, 1 lingură grăsime, 1 lingură făină, un vârf de cuțit boia, 100 g ciuperci, 200 g mazăre verde, 200 g fasole verde 250 g conopidă, sare, piper boabe, chimen, 1 legătură pătrunjel verde, 1 foaie dafin, vara, un ardei și o roșie, 1 cubuleț concentrat de supă.

Zarzavatul tăiat tăiței împreună cu ceapa se călește puțin în grăsime fierbinte, se presară cu făină, se mai prăjește câteva minute, iar apoi se presară cu boia. Se stinge cu 1,5 litri apă și se introduc oasele. Se adaugă legumele verzi curățate, eventual tăiate bucăți (mazărea, fasolea, conopida), și se fierbe 15 minute.

Apoi se adaugă ciupercile curățate tăiate tăiței și condimentele. Vara se mai adaugă o roșie și un ardei o dată cu legumele verzi.

Totul se fierbe până se înmoaie de-a binelea, iar pentru gust se adaugă un cub de concentrat de supă. Între timp se amestecă supa, mai ales pe fundul vasului, să nu se prindă din cauza făinii. Înainte de servire se presară pătrunjel verde tocat mărunt.

## Supă de gulii

**Ingrediente:** 400 g gulii, 2 linguri ulei sau 30 g untură, 30 g făină, 100 ml smântână, 1 legătură pătrunjel verde, sare sau concentrat pentru supe, orez sau găluște.

Guliile se curăță de părțile lemnoase, se taie tăiței, se sarează și se călesc în grăsime fierbinte sub capac, până se înmoaie. Se presară făină, se prăjește câteva minute, se stinge cu apă rece și se mai fierbe 10-15 minute. Se adaugă pătrunjelul verde tocat mărunt, iar la servire se adaugă smântână. În supă se pot fierbe orez sau găluște.

## Supă de măcriș cu ouă

**Ingrediente:** 150-200 g măcriș, 2 linguri ulei sau 30 g untură, 1 lingură făină, 100 ml smântână, puțin zahăr, 4 ouă întregi, sare, crutoane de pâine prăjită.

Măcrișul se curăță de codițe și de nervurile groase și se spală bine în mai multe ape. Untura se încinge, se adaugă măcrișul, se sarează și se călește sub capac până se terciuește. Se amestecă făina cu smântână, se subțiază cu cantitatea de apă necesară, se toarnă peste măcriș și se fierbe. Se pune puțin zahăr. 4 ouă se fierb, se taie cubulețe și se amestecă în supă. Se poate pregăti și fără ouă, în cazul acesta vom servi supa cu crutoane de pâine prăjită.

## Supă de mazăre verde

**Ingrediente:** 600-800 g mazăre păstăi, 1 1/2 linguri ulei sau 20 g untură, 20 g făină, 100 g lapte, sare, 1 legătură pătrunjel verde, 2 bucăți zahăr cubic.

Mazărea verde curățată se călește în grăsime până se înmoaie. Se presară cu făină, se mai prăjește puțin, se stinge cu apă, se fierbe și se adaugă laptele. (Dacă păstăile de mazăre sunt fragede, se introduc câteva în supă, pe cât posibil legate într-o pungă de pânză. Se scot înainte de a se servi.) Se presară pătrunjel tăiat mărunt. (Se pot fierbe în supă găluște.)

## Supă de sparanghel

**Ingrediente:** 400 g sparanghel, 30 g făină, 30 g unt, 100 g smântână, 1 gălbenuș de ou, sare, un praf de zahăr.

Sparanghelul se curăță și se taie bucăți cu lungimea de 3 cm. Se fierbe până se înmoaie în apă fierbinte ușor îndulcită și sărată. Din unt și făină se prepară un rântaș de culoare deschisă, se drege supa și se mai fierbe câteva minute. La servire se adaugă smântână amestecată cu gălbenuș de ou. (Supa va fi mai consistentă dacă se stinge cu supă de oase sau de măruntaie de pui.)

## Supă-cremă de sparanghel (din apă în care a fiert sparanghelul)

**Ingrediente:** 1 1/2 l apă în care a fiert sparanghel, 50 g unt, 2 linguri făină, 100 ml smântână, 1 gălbenuș de ou, sare.

Se prepară atunci când s-a fiert sparanghel și se poate folosi zeama rămasă. Din unt și făină se prepară un rântaș de culoare deschisă, se stinge cu zeama de la sparanghel și, dacă zeama nu a fost sărată îndeajuns, se sarează. Se fierbe 3-4 minute, apoi se strecoară cu grijă, amestecând con-

tinuu, și se încorporează smântână frecată cu gălbenuș de ou. (Supa va fi și mai gustoasă dacă zeama de la sparanghel se amestecă cu supă în care au fiert măruntaie de pui.)

## Supă de spanac

**Ingrediente:** 200 g spanac, 2 linguri ulei sau 20 g untură, 30 g făină, 1 gălbenuș de ou, 1 lingură smântână, sare, zeamă de lămâie.

Spanacul fraged de primăvară se spală, se toacă în stare crudă și se călește în untură sau ulei fiebinte, sub capac, până se înmoaie.

Când a scăzut, se presară făină, se stinge întâi cu apă rece, apoi cu apă caldă, se fierbe bine și se servește cu gălbenuș de ou și smântână.

Este o supă plăcută, delicată, de primăvară. Se servește cu crutoane prăjite din chifle.

## Supă de varză creață

**Ingrediente:** 400 g varză creață, 1 1/2 linguri ulei sau 20 g untură, 20 g făină, 100 ml smântână, sare, piper măcinat sau boia, 1 cățel usturoi.

Varza creață spălată se taie tăței subțiri, se pune la fiert în apă sărată, fiebinte. Fierbe foarte repede. Între timp se prepară rântaș de culoare deschisă și se drege supa. Se servește cu smântână.

Rântașul se condimentează după preferințe cu piper, boia, mărar sau usturoi.

Supa-cremă de varză creață se prepară trecând prin sită supa de mai sus și se servește cu pastă de mază prăjită sau cu rondele de crenvurști.

## Supă de mărar

**Ingrediente:** 1 legătură mărar verde tocat mărunt, 1 1/2 linguri ulei sau 20 g untură, 20 g făină, 100 ml smântână, 200 g lapte, 1 gălbenuș de ou, sare, crutoane din chifle prăjite sau 2-3 ouă răscoapte.

Din untură și făină se prepară un rântaș de culoare deschisă, se introduce mărarul, dar nu se prăjește, ci se stinge imediat.

Se lasă să fiarbă, încet 10 minute, se completează cu 100-200 ml lapte fierbinte și se servește cu gălbenuș de ou amestecat cu smântână.

Se servește cu crutoane de chifle prăjite sau cu ouă răscoapte tăiate cubulețe.

## Supă de bureți proaspeți

**Ingrediente:** 200 g bureți, 50 g unt, 20 g făină, 1 ceapă mică, 1-2 fire morcovi și rădăcină de pătrunjel, pătrunjel verde, 100 ml smântână, piper măcinat, 40 g orez, sare.

Cei mai potriviți sunt bureții de rouă. Bureții se spală în mai multe ape, se toacă mărunt și se călesc în unt cu sare și piper. Când au scăzut se presară făină și se sting cu supă de oase cu legume sau cu apă.

Se fierbe orez în supă, se condimentează cu pătrunjel verde tocat mărunt și se servește cu sau fără smântână.

## Supă de ciuperci uscate

**Ingrediente:** 50 g ciuperci uscate, 20 g untură sau 50 g unt, 20 g făină, pătrunjel verde, 40 g orez, 200 ml smântână.



Ciupercile uscate se spală bine de mai multe ori și se fierb până se înmoaie. Se drege cu răntaș de culoare deschisă, se condimentează cu pătrunjel verde. În supă se fierbe orez și se servește cu smântână.

## Supă de vită

**Ingrediente:** un kg rasol de vită, 300 g oase pentru supă, 500 g zarzavat, morcovi, rădăcină de pătrunjel, gulii, țelină, ceapă, puțină varză creată, ardei, roșii, un cartof întreg curățat, sare, câteva boabe de piper, o linguriță mică de chimen, dafin cât o unghie, 2 cuișoare.

Carnea și oasele bine spălate se pun la fiert împreună cu mirodeniile în 2 1/2 litri de apă rece. Carnea de vită trebuie să fiarbă 3 1/2 ore (în oala sub presiune numai 1 oră). Când e fiartă pe jumătate, se adaugă zarzavatul curățat, rădăcinile despicate pe lungime, ceapa întreagă. Împreună cu acestea se fierbe foarte încet, până ce carnea se înmoaie de tot. Se ia de pe foc, se lasă cinci minute să se așeze. Se strecoară un sfert din supă, în care se fierb pastele. Se pun în castron și se strecoară peste ele restul de supă.

Carnea fierbinte se scoate din supă pe un platou, se taie felii, zarzavatul se aranjează în jurul lor, și se stropesc cu puțină supă fierbinte. Se servesc cu garnitură de cartofi și cu sos, după preferințe.

## Supă rapidă de carne

**Ingrediente:** 500 g carne de vită, 250-300 g zarzavat pentru supă, mirodeniile descrise la supa din carne de vită.

Carnea se toacă și se pune la fiert în 2 litri de apă rece cu mirodeniile și cu zarzavatul tocat. La început se amestecă

de mai multe ori. Se fierbe încet, acoperit, 40-50 de minute. Se ia de pe foc, se toarnă în supă 100 ml apă rece, să se așeze, se lasă să stea câteva minute, apoi se strecoară, se fierbe din nou și se fierb pastele în supă.

Din carnea cu zarzavat rămasă se prepară pateu sau tocătură: se prăjește în untură cu ceapă fără capac, până ce apa se evaporă de tot. Pentru pateu se trece din nou prin mașina de tocat, se adaugă 2 ouă fierte și pasate, 50 g unt, o lingură smântână, se freacă bine și se condimentează după gust.

Pentru tocătură se recomandă, de asemenea, să se treacă încă o dată prin mașina de tocat, se adaugă puțină slănină, ceapă prăjită, o chiflă înmuiată, un ou întreg, se amestecă bine și se prăjește toată sub formă de chifteluțe.

Carnea tocată cu zarzavat rămasă, prăjită în untură cu ceapă, se poate folosi și pentru mâncăruri cu legume la cuptor.

## Supă din oase de porc

**Ingrediente:** 1 kg oase de porc (oase de cotlet), 1/2 kg cap de porc, zarzavat și mirodenii ca la supă de vită.

Se pregătește la tel ca supă de vită, dar se fierbe mai puțin. Se fierbe până ce carnea se desprinde ușor de pe oase.

Carnea se desprinde de pe oase, se taie bucăți și se servește stropită cu supă fierbinte, cu hrean sau muștar.

## Supă de oase

**Ingrediente:** 600 g oase de vită, 400 g zarzavat pentru supă, 50 g ciuperci, 50 g varză creață, 1 ardei, 1 roșie (iarna, pastă de ardei și de roșii), 1 1/2 linguri ulei sau 20 g untură, ceapă, sare.

Oasele se spală bine și se fierb 2-3 ore. Morcovii, pătrunjelul, guliile și ceapa se taie felii și se prăjesc în grăsime. Împreună cu celelalte legume se adaugă la oase și se fierb împreună. Se strecoară și în supă adăugăm tăiței sau găluște.

## Supă gulaș

**Ingrediente:** 300 g carne de vită sau de porc (eventual mixtă), 150 g zarzavat pentru supe, 500 g cartofi, ceapă, sare, boia, ardei iute, chimen, dafin cât o unghie, 2 linguri de ulei sau 30 g untură.

Se ia carne pentru tocană și se taie cuburi de 2 cm. Ceapa tocată mărunț se prăjește sub capac în grăsime, se adaugă boia și carnea. Se sarează și se stinge cu apă. Când carnea începe să se înmoaie, se adaugă zarzavatul curățat și tăiat în două. Când carnea este aproape fiartă, se adaugă cartofii tăiați cubulețe și se fierb la foc mic până se înmoaie. Vara se condimentează cu ardei, iarna cu ardei uscat sau cu ghiveci, sau cu pastă de ardei și de roșii, cu chimen și dafin, după plac.

## Supă din măruntaie de pasăre

**Ingrediente:** 250 g măruntaie de pasăre, 200 g zarzavat asortat, 100 g mazăre proaspătă sau din conservă, 50 g ciuperci, 1 ceapă mică, 1 1/2 linguri ulei sau 20 g untură, pătrunjel verde, gălbenuș de ou, 100 ml smântână, sare.

Măruntaiele se spală bine, se taie bucăți și se pun la fiert. Zarzavatul se taie cubulețe, ciupercile se taie felii și se călesc în grăsime cu ceapa tocată mărunț. După ce a fiert car-

nea, se amestecă cu zarzavatul și se fierb câteva minute împreună. Se adaugă pătrunjelul tocat mărunt și apoi se toarnă în castron peste gălbenușul amestecat cu smântână.

## Supă ragout ardelenescă

**Ingrediente:** măruntaie de pui, un morcov și o rădăcină de pătrunjel, 30 g unt, 100 ml smântână, 2 linguri făină, sare, 2 foi dafin.

Măruntaiele cu zarzavatul curățat și despicat în patru se fierb în apă condimentată cu sare și dafin. Se prepară rântaș de culoare deschisă din unt și o lingură de făină, se drege supa și se fierbe 5 minute. Se amestecă smântână cu o lingură de făină, se toarnă prin strecurătoare în supă și după ce a fiert 2-3 minute se servește.

## Supă franțuzească de porumbei

**Ingrediente:** 2 porumbei fragezi, 1 1/2 linguri ulei sau 20 g untură, 150 g zarzavat pentru supă, 20 g făină, 1/2 lămâie, 1 gălbenuș de ou, sare.

Porumbeii curățați se taie în patru, se sarează ușor și se înăbușă pe jumătate în grăsime, sub capac. Apoi se adaugă zarzavatul pentru supă (morcovi, pătrunjel, o țelină mică), se călește puțin și apoi se presară o lingură de făină. Se stinge cu apă și se fierbe până se înmoaie carnea. Se ia de pe foc, se acrește cu zeama de la jumătate de lămâie și se amestecă cu 1 gălbenuș de ou.

Se servește cu felii de lămâie.

La fel se poate prepara supa franțuzească de mânzat, din 400 g carne de mânzat.

## Supă de coacăze cu găluște de spumă

**Ingrediente:** 1 litru coacăze, 150 g zahăr, 100 ml smântână, 10 g făină, 2 ouă întregi, 1 litru apă, sare.

Se curăță coacăzele de codițe și se pun la fiert cu un pahar de apă. Se fierb 15 minute, apoi se trec prin sită. Se subțiază cu apă și se pun din nou la fiert cu 100 g zahăr și un praf de sare.

Din făină și smântână se prepară amestecul, se drege supă și se fierbe. Cele două gălbenușuri se pun în castron. Albușurile se bat spumă, se adaugă 2 linguri de zahăr, se bat până se încorporează bine și se pun cu lingura în supă care fierbe.

Găluștele de spumă se întorc în timp ce se fierb iar apoi se scot. Supă se toarnă cu polonicul peste gălbenușuri, se amestecă și se pun deasupra cu grijă găluștele de spumă. Se servește răcită.

## Supă de caise

**Ingrediente:** 1/2 kg caise, 200 g vin alb, 2 linguri pesmet, 100 g zahăr, 1 ou întreg, 100 ml smântână, crutoane din chifle prăjite.

Se curăță 1/4 kg caise. Se taie felii, se călesc în vin până se înmoaie. Se fierbe pesmetul și restul de caise în 1 1/2 l apă și se pasează. Se toarnă peste caisele călite în vin, se adaugă zahărul și se fierbe. Se amestecă oul întreg într-un castron cu smântână și se adaugă supă, lingură cu lingură, amestecând încontinuu. Se servește caldă sau rece. Se poate servi cu crutoane din chifle prăjite.

## Supă de ouă

**Ingrediente:** 1 1/2 linguri ulei sau 20 g untură, 20 g făină, 1 ceapă mică rasă, boia, foi de dafin, 100 g smântână, oțet, sare, 4 ouă întregi.

Se pregătește rântaș de culoare mai închisă cu ceapă și boia, se stinge cu apă, se drege cu oțet și se sparg cu grijă ouăle crude în oală.

Se fierbe 10 minute la foc mic.

Se servește cu smântână.

## Supă de fasole uscată

**Ingrediente:** 200 g fasole uscată boabe, 1 1/2 linguri ulei sau 20 g untură, 20 g făină, 1 morcov, 1 pătrunjel rădăcină, o ceapă mică, 100 g smântână, boia, oțet, zahăr, sare, dafin, tarhon.

Fasolea aleasă se înmoaie în apă călduță cu o seară înainte (în acest fel fierbe mai repede).

A doua zi se pune la fiert în 2 litri de apă. Când s-a fiert pe jumătate, se adaugă zarzavatul tăiat.

Se prepară un rântaș de culoarea chiflei, cu ceapă și cu boia și se drege supă. Înainte de servire se drege cu oțet, zahăr, eventual cu dafin sau tarhon. Va avea un gust mai bun dacă se fierbe în ea ciolan afumat, șorici sau zeamă de carne afumată.

Supă-cremă de fasole boabe se prepară asemănător. După ce s-a fiert supă cu rântașul, se pasează, se subțiază cât e necesar, apoi se mai fierbe câteva minute, se drege cu oțet, zahăr, 100 g smântână.

Se poate servi cu găluște, fierte separat în apă sărată.

## Supă de linte

Se prepară asemănător cu supa de fasole boabe.

## Supă de mazăre uscată

**Ingrediente:** 200 g mazăre galbenă uscată, 1 1/2 linguri ulei sau 20 g untură, 20 g făină, ceapă, sare, găluște, crenvurști sau polonezi.

Se prepară asemănător cu cea de fasole boabe, se drege cu rântaş cu ceapă și se pasează. Se servește cu găluște fierte separat în apă sărată sau cu paste prăjite în untură.

Înainte de a se servi se fierb în ea rondele de crenvurști sau de cârnat polonez.

## Supă concentrată III

**Ingrediente:** 500 g carne de vită, 1 legătură de zarzavat, condimentele de la rețeta anterioară, 4 gălbenușuri (opțional).

Se macină carnea împreună cu zarzavatul și se pune la fiert în 1,5 litri de apă, împreună cu condimentele. Se fierbe la foc mic, apoi 1 oră sub capac, după care se toarnă deasupra 100 ml apă rece. Se lasă să stea 10 minute, apoi se strecoară printr-o strecurătoare deasă. Se servește cu găluște sau cu tăiței. Se poate servi în căni, punând la fiecare porție câte un gălbenuș, peste care se toarnă zeama. Din zarzavatul și carnea rămasă se poate prepara un pateu.

## Supă condimentată din cuburi

**Ingrediente:** 2 cuburi de supă, 1 roșie, 1 ardei, câteva

*boabe de piper, puțin chimen, 1 frunzuliță de dafin, puțină nucșoară, 2-3 cuișoare.*

Roșia, ardeiul și condimentele se leagă într-un tifon și se pun la fiert într-un litru de apă rece. Când apa începe să fiarbă, se adaugă cuburile de supă și se mai fierb la foc mic 10 minute, sub capac. Condimentele se îndepărtează, iar în zeamă se fierb găluște sau tăiței.

## **Gulaș secuiesc**

**Ingrediente:** 400 g carne macră de vită, 1 ceapă, 1 lingură de ulei, 250 g varză murată, 30 g orez, 100 ml smântână, sare, 1 lingură de boia de ardei, 1 cățel de usturoi, 1 linguriță de chimen.

Ceapa tăiată mărunt se pune în ulei fierbinte și se înăbușă sub capac, se presară boia și se adaugă carnea tăiată cuburi, usturoiul și chimenul. Se stinge cu 1/2 litru de apă și se înăbușă sub capac timp de o oră și jumătate. Se adaugă apoi varza murată, orezul și atâta apă cât să le acopere bine. Se mai fierb puțin împreună, până când varza și orezul se înmoaie. Se servește cu smântână.

## **Sci**

**Ingrediente:** 500 g rasol de vită, 1 legătură de zarzavat pentru supă, 2 linguri de ulei, 2 ardei, 2 roșii, 1 varză mică albă, 500 g cartofi, smântână, sare, piper boabe.

Zarzavatul tăiat fideluțe se prăjește în ulei fierbinte, se stinge cu 1 litru de apă și se adaugă carnea tăiată în bucăți mai mari, roșiile și ardeii, se sarează, se piperează și se fierbe



sub capac aproximativ 1 oră. Se adaugă varza tăiată fideluțe și se lasă să fiarbă în continuare, până când carnea este aproape moale, și se adaugă cartofii tăiați cuburi. Se mai fierbe totul până când se înmoaie toate ingredientele și se servește cu smântână.

## Supă de coadă de vită

**Ingrediente:** 1 coadă de vită, 1 morcov, 1 țelină mică, 1 ceapă mică roșie, 1 legătură de pătrunjel verde, 50 g unt, 2 linguri de făină, 100-200 ml vin sec alb, sare, piper măcinat, 2 foi de dafin, crochete de chiflă.

Ceapa dată pe răzătoare, morcovii tăiați mărunt și țelina se prăjesc în unt. Se adaugă coada de vită tăiată în bucăți, se presară cu pătrunjel și se mai prăjesc 1-2 minute la foc mare.

Se presară făina și se stinge cu 2 litri de apă, se sarează, se adaugă foile de dafin și se amestecă până când începe să fiarbă. Se fierbe sub capac la foc mic, până când carnea se desprinde de pe oase; între timp, se îndepărtează spuma.

La servire, carnea se ia de pe oase, se așază pe farfurii, vinul se amestecă cu zeama și apoi se strecoară peste carne în farfurii. Se servește cu crochete de chiflă.

## Minestrone

**Ingrediente:** 2 litri de supă de vită strecurată, 200 g morcovi și 200 g rădăcină de pătrunjel, 500 g mazăre verde, 200 g fasole verde, 1 mână de fidea, 100 ml smântână, 1 gălbenuș, 100 g cașcaval ras.

Zarzavatul tăiat fideluțe se pune la fiert în supa de vită, se

adaugă mazărea și fasolea verde. Se adaugă smântâna amestecată cu gălbenușul și fideaua fiartă în prealabil, separat, în apă cu sare. Se servește cu cașcaval ras deasupra.

## Supă de ceafă

**Ingrediente:** 1 kg oase de porc de la ceafă, 2 cuburi de supă, zarzavat și condimente ca la supa de carne de vită.

Modul de preparare este asemănător cu cel al supei de carne de vită, doar că timpul de fierbere este mai scurt. Supa este gata atunci când carnea se desprinde de os. Se servește în două feluri: se taie carnea împreună cu oasele vertebrelor sau se alege carnea de oase și se pune în supa fierbinte.

## Gulaș irlandez

**Ingrediente:** 500 g pulpă de oaie, 2 morcovi, 1 rădăcină de pătrunjel, 1 țelină, 1 varză crețată mijlocie, 300 g cartofi, sare, piper boabe, un vârf de cuțit de maghiran, 1 legătură de pătrunjel.

Carnea tăiată cuburi se pune la fiert în apă rece. Se fierbe încet și, din când în când, se culege spuma. După 30 min. se adaugă zarzavatul tăiat fideluțe și un cartof întreg. Se condimentează și se fierb în continuare. Când carnea este aproape moale, se adaugă varza tăiată felii, cartofii tăiați cuburi și se mai fierb împreună, până când se înmoaie. Când este gata, se presară cu pătrunjel verde tocat.

## Gulaș cu fasole verde ca la Hamburg

**Ingrediente:** 350 g bucăți de carne de batal, 250 g fasole albă, 50 g slănină afumată, 2 cepe roșii, 2 căței de usturoi,

*2-3 morcovi, 1 țelină, 3 cartofi, sare, 1 foaie de dafin, oțet, puțin zahăr, 1 legătură de pătrunjel verde.*

Fasolea se pune la muiat înainte cu o seară. Slănina se taie mărunț, se prăjește, iar în untura pe care o lasă se pune ceapa tocată la prăjit, se adaugă carnea tăiată în bucăți, fasolea, zarzavatul tăiat fideluțe, condimentele, usturoiul și se stinge cu atâta apă cât să le acopere bine.

Se fierb încet, la foc mic, sub capac, până când carnea devine aproape moale, se sarează și se adaugă cartofii tăiați cuburi. Se dă gust cu puțin oțet și un praf de zahăr, iar deasupra se presară pătrunjel verde tocat.

## **Supă de tășcuțe cu plămâni**

**Ingrediente:** *pentru tășcuțe: 100 g făină, 2 ouă; pentru umplutură: 150 g plămâni de vițel sau porc, 2 linguri de ulei, 1 ceapă roșie mică, 1 ou, sare, piper măcinat, 1 legătură de pătrunjel verde; supă concentrată.*

Se fierbe plămânul 3-4 minute în apă cu sare, se scoate și se curăță de branhiile, apoi se dă prin tocător. Se prăjește ceapa dată pe răzătoare sau tocată foarte mărunț, se adaugă plămânul tocat și se înăbușă sub capac, până când se înmoaie.

Se ia de pe foc, se presară cu pătrunjel verde tocat, cu piper măcinat și se amestecă cu un ou crud. Între timp, se frământă o cocă de tăiței, se întinde foarte subțire. Pe jumătate de foaie se așază la distanțe egale câte o grămăjoară din compoziția cu plămâni. Se întoarce jumătatea cealaltă de foaie peste grămăjoare, iar spațiul dintre ele se apasă bine cu degetul. Se taie pătrățelele cu pintenul pentru colțunași. Se fierb în supă concentrată.

## Supă de găină ca la Újház

**Ingrediente:** *aceleași ca și pentru supa din carne de vită, 1 găină mai mică, 250 g mazăre verde, 150 g fasole verde, tăiței.*

Se prepară în același mod ca și supa de vită, doar că găina se adaugă când carnea de vită este fiartă pe jumătate.

Ulterior, se adaugă mazărea și fasolea verde, iar la urmă, când este aproape gata, se fierb în ea și tăiței.

## Supă de pui rapidă

**Ingrediente:** *oasele și pielea de la 4-5 bucăți de piept de pui, 2 cuburi de carne de vită sau de pui, puțin chimen, 1 foaie mică de dafin, 1 linguriță de pastă de roșii, găluște de griș.*

Se fierb oasele și pielea în 1,5 litri de apă, împreună cu condimentele, timp de 35 de minute.

Se adaugă cuburile de supă concentrată, de vită sau de pui, și găluștele.

## Supă cu umplutură din piept de găină

**Ingrediente:** *pentru umplutură: 1 piept de găină (poate fi și curcan), 1 morcov și 1 rădăcină de pătrunjel, 1 bucățiță de țelină, 1 linguriță de ceapă dată pe răzătoare, 1 linguriță de ulei, 1 chiflă muiată în lapte, 1 ou crud, sare, piper măcinat; pentru supă: 1 legătură de zarzavat, 1 ceapă roșie, 1 lingură de ulei, 1 ardei, 1 roșie, 300 g oase de supă, 500 g cartofi, 1 linguriță de boia de ardei, chimen, 1 foaie mică de dafin.*

Se dezosează pieptul (osul se va fierbe în supă), carnea se toacă, se frământă cu zarzavatul dat pe răzătoare, cu chifla stoarsă, cu ceapa prăjită în ulei, cu oul, sarea, piperul măcinat și se face o turtă lunguiață.

Pentru supă, se prăjește ceapa tocată mărunț, se presară cu boia, se adaugă zarzavatul rondele, ardeiul, roșia, oasele (și osul de la piept și pielea), se stinge cu 1,5 litri de apă și se așază cu grijă umplutura de carne în supă.

Se fierbe la foc mic sub capac, apoi, după o jumătate de oră, se condimentează și se adaugă cartofii tăiați cuburi. Înainte de a fi servită, umplutura se taie felii și se pune iar în supă.

## Supă cremă rece de legume

**Ingrediente:** 2 linguri de ulei, 1 ceapă mare roșie, 1 cățel de usturoi, 1 ardei gras, 1 castravete, 600 g de roșii, sare, piper măcinat, puțin zahăr, oțet; pentru servit: 4-5 linguri de făină, 1 legătură de ceapă verde.

Ceapa dată pe răzătoare se înăbușă în ulei până devine sticloasă, se adaugă usturoi pisat, ardei, castravete și roșii. Se sting cu 1,2 litri de apă, se condimentează și se fierb trei sferturi de oră.

Se amestecă bine cu mixerul și se pune la rece. Se servește cu smântână, iar deasupra se presară ceapă verde tăiată mărunț.

## Supă de ceapă franțuzească

**Ingrediente:** 4 cepe mijlocii, 100 g unt sau 3 linguri de ulei, 2 linguri de făină, 1 legătură de ceapă verde sau 1 fir de praz, 100 ml vin alb, 100 g cașcaval ras, 4 felii de franzeluță, sare, piper măcinat, piper Cayenne.

Se căleşte ceapa tăiată mărunt în unt sau în ulei până devine sticloasă și, înainte de a începe să se prăjească, se presară făina.

Se stinge cu 1,5 litri apă, se condimentează și se fierbe la foc mic, sub capac timp, de o oră. Se amestecă bine cu mixerul, se adaugă vin și o legătură de ceapă verde tăiată rondele sau praz și se mai fierbe 5 minute.

Se toarnă într-un castron termorezistent și se introduce în cuptorul încins.

Între timp, se prăjesc cuburile de franzelă în grăsimea rămasă, se pun deasupra, se rade cașcaval și se mai ține câteva minute în cuptor.

## Supă de colțunași cu ceapă

**Ingrediente:** pentru supă: 20 g unt, 1 lingură de făină, 2 cuburi de supă, 1 legătură de pătrunjel verde; pentru colțunași: 1 ou, făină cât cuprinde, 1 lingură de unt, 1 legătură de ceapă verde, un vârf de cuțit de boia, sare; pentru servit: 100 ml smântână.

Se face un rântaș alb din ulei și făină, se stinge cu 1 litru de apă, se adaugă cuburile de supă și pătrunjelul verde tocat.

Se fierbe câteva minute, apoi se adaugă colțunașii. Se căleşte ceapa tăiată mărunt cu cozi cu tot și, când este rumenită, se presară cu boia și puțină sare. Se face o foaie de tăiței subțire, se pune câte o linguriță din compoziția de ceapă la distanțe egale pe jumătate din foaie.

Se acoperă cu cealaltă jumătate, iar spațiul dintre grămăjoare se apasă bine cu degetul ca să se lipească foaia.

Se taie pătrățele cu pintenul pentru colțunași și se fierb în supă.

Se servește cu smântână.

## Supe din conserve

La supele preparate din legume conservate se prepară mai întâi rântașul, se stinge cu zeama de pe legume și se completează cu apă până la 1,2 litri, iar după ce fierbe 5 minute se adaugă pastele făinoase (găluște sau tăiței); după ce au fiert, se condimentează și se adaugă legumele cu care nu se mai fierb (mazăre verde, fasole verde etc.).

## Supe din legume congelate

Legumele congelate – mazăre verde, fasole verde, zarzavat – se toarnă direct în grăsimea încinsă – ulei sau unt – se sarează sau se presară cu prafuri concentrate pentru supe și se înăbușă 3-4 minute în suc propriu. Se adaugă un litru de apă rece și se mai fierb aproximativ 5 minute. Dacă vrem ca supele să fie mai groase, presărăm făină peste legumele înăbușite înainte de a adăuga apa rece. Se pot adăuga găluște sau tăiței, pătrunjel verde tocat sau smântână, după gust.

## Supă ca la Frankfurt

**Ingrediente:** 500 g varză creață, 20 linguri de ulei, 1 lingură cu vârf de făină, 2 căței de usturoi, 100 ml smântână, 1 gălbenuș, sare, boia de ardei, facultativ: crenvurști tăiați runde.

Varza bine spălată și desfăcută se taie fideluțe și se fierbe în 1,2 litri de apă cu sare. Din ulei, făină și usturoi se prepară un rântaș cu care se îngroașă supa. Se servește cu gălbenuș frecat cu smântână. Usturoiul poate fi înlocuit cu măghiran sau mărar.

## Supă de dovleac bun de copt

**Ingrediente:** 1 kg dovleac bun de copt, 1 litru de lapte, 50 g unt, 3 linguri de orez, sare, zahăr (1 legătură de pătrunjel verde).

Dovleacul se curăță, se scot semințele și se taie cuburi. Se pune la fiert cu un pahar de apă, la foc mic, sub capac, iar când s-a înmuiat se zdrobește cu mixerul. Se adaugă lapte, sare, puțin zahăr și orez.

La urmă se adaugă untul, iar când acesta s-a topit, poate fi servită. Se poate servi cu pătrunjel verde tocat, după preferință.

## Supă de vișine

**Ingrediente:** 500 g vișine fără sâmburi, 150 g zahăr, coajă de lămâie, 100 ml smântână, 1 lingură de făină, sare, scorțișoară și cuișoare, după gust.

Se pun vișinele la fiert într-un litru de apă cu sare, zahăr, coajă de lămâie, scorțișoară și cuișoare timp de 2-3 minute. Se adaugă pasta preparată din făină frecată cu smântână și se mai fierbe câteva minute. Se servește caldă sau rece.

## Supă de vișine cu vin

**Ingrediente:** 200 ml smântână, 150 g zahăr pudră, 50 ml vin sec roșu, 1 borcan de compot de vișine.

Se amestecă smântâna cu zahărul pudră, se adaugă vinul și vișinele cu zeamă cu tot. Se servește rece.



## Supă de gutui

**Ingrediente:** 500 g gutui, 150 g zahăr, 100 ml caimac sau smântână, 1 felie și coaja de la o lămâie, sare, scorțișoară, după gust.

Se curăță gutuile de coajă, se taie felii și li se scot semințele. Se pun la fiert în 1,5 litri apă cu coajă de lămâie, sare, zahăr și un praf de scorțișoară.

Se zdrobesc gutuile, se mai fierb câteva minute cu smântâna sau caimacul. Are un gust excelent atât rece, cât și caldă.

## Supă de cireșe

**Ingrediente:** 500 g cireșe, 600 ml vin roșu, 400 ml apă, 50 g zahăr, 2 gălbenușuri, sare, scorțișoară.

Se curăță cireșele de sâmburi și se opăresc 2-3 minute în vin și apă, se adaugă zahăr, puțină sare și scorțișoară. Se răcește și se servește cu gălbenuș frecat.

## Supă crudă de zmeură

**Ingrediente:** 500 g zmeură, 100 g zahăr, 40 ml vin roșu, 2 gălbenușuri, sare.

Se presară zahărul peste zmeură și se lasă acoperită câteva ore la rece, în castron de porțelan sau ceramică.

Se amestecă cu gălbenușul frecat, se adaugă vinul, sarea (după gust) și se servește rece.

## Supă de agrișe

**Ingrediente:** 500 g agrișe, 50 g unt, 100 ml smântână, 1 gălbenuș, sare, zahăr.

Se înăbușă agrișele în unt, până când se crapă boabele. Se sting cu 1 litru de apă rece, se adaugă zahăr, sare și se dă într-un clocot. Gălbenușul se freacă cu smântâna într-un castron, peste care se toarnă încet supa fierbinte. Este la fel de gustoasă atât rece, cât și caldă.

## Supă de lămâie

**Ingrediente:** 2 lămâi mai mari, 1 lingură de făină, 100 ml smântână, 2 gălbenușuri, sare, zahăr, scorțișoară.

Se fierb lămâile tăiate runde într-un litru de apă cu sare, zahăr și scorțișoară. Se adaugă o pastă din făină cu smântână. Se servește cu gălbenuș frecat. Este la fel de gustoasă atât rece, cât și caldă.

## Supă de lămâie grecească (Avgolemono)

**Ingredientele:** 2 cuburi de supă concentrată de carne, 1 mână de orez, 2 gălbenușuri, zeama de la o lămâie, piper măcinat.

Se dizolvă cuburile de supă într-un litru de apă și se fierbe orezul. Când este moale, se adaugă gălbenușul frecat spumă cu zeama de lămâie, se piperează și se toarnă peste supa fierbinte.

## Supă italienească

**Ingrediente:** 500 g oase sau 2 cuburi de supă concentrată, 40 g unt, 1 lingură de făină, 100 g spaghete, 100 g cașcaval, 100 ml smântână, 1 gălbenuș, sare, piper măcinat.

Se fierb oasele în 1,2 litri de apă și cu zeama obținută se stinge rântașul. Rântașul poate fi stins și cu 1,2 litri de apă și 2 cuburi de supă concentrată.

Se fierbe câteva minute, se condimentează. Între timp, se fierb spaghetti în apă cu sare și se răzuiește cașcavalul. Într-un castron de supă, se freacă gălbenușul cu smântână, se toarnă supă fierbinte amestecând continuu și se adaugă spaghetti fierți.

Se servește cu cașcaval ras.

## Supă de orez italienească

**Ingrediente:** 4 linguri de orez, 20 g unt, 1 lingură de făină, 1 gălbenuș, 100 ml smântână, 100 g cașcaval, sare, piper măcinat.

Se fierbe orezul în 1,2 litri de apă, se adaugă rântașul, se condimentează și se sarează.

Gălbenușul se freacă cu smântâna și se porționează în farfurii, se răzuiește cașcavalul și se toarnă peste ele supă fierbinte.

## Supă de cuș-cuș

**Ingrediente:** 100 g cuș-cuș, 2 linguri de ulei, 1 ceapă mică, 300 g cartofi, sare sau 1 cub de supă, 1 linguriță de boia.

Se prăjește ceapa în ulei, se presară cu boia și se stinge cu 1,2 litri apă fierbinte. Se adaugă cartofii tăiați cuburi, cuș-cuș și se condimentează.

Se fierbe sub capac, la foc mic, până se înmoaie ingredientele.

## Supa cosașului

**Ingrediente:** 1 lingură de ulei, 2 linguri de făină, 200 g cârnați, 1 linguriță de boia de ardei, sare, 1 cățel de usturoi, smântână, oțet; (se prepară atunci când avem zeamă rămasă de la șuncă afumată fiartă sau de la alte afumături).

Se face un rântaș cu făină, ulei, usturoi și se stinge cu 1,2 litri de zeamă de afumături. Se sarează dacă este nevoie, se adaugă cârnații tăiați rotonde și găluște din aluat cu cartofi. Se acrește cu puțin oțet și se servește cu smântână.

## Supă acră de ouă

**Ingrediente:** 4 ouă, 50 g unt, 1 lingură de făină, 100 ml smântână, 2 cuburi de supă concentrată, boia de ardei, 2-3 foi de dafin, oțet.

Se face un rântaș auriu din unt și făină, se presară boiaua, se stinge cu 1,2 litri apă rece. Se adaugă cuburile de supă, foi de dafin și se acrește cu oțet. Se dă un clocot și se pun ouăle unul câte unul în supă, în clocot, cu grijă, să rămână întregi. Se fierbe la foc mic 5 minute, fără a se amesteca, și se servește cu smântână.

## Supă de pâine elvețiană

**Ingrediente:** 2 felii de pâine integrală, 30 g unt, 100 g

*cașcaval ras, 200 ml smântână, 1 gălbenuș, sare după gust, piper.*

Se înmoaie pâinea într-un litru de apă rece, apoi se fierbe în aceeași apă, aproximativ o oră. Se zdrobește, se adaugă unt, sare, piper măcinat și se mai fierbe câteva minute. Se împarte oul frecat cu smântână și cașcavalul în farfurii și se toarnă peste ele supă fierbinte.

## **Supă de usturoi cehească**

***Ingrediente:*** 1,2 litri zeamă de cartofi fierți, 4 felii de pâine de secară, 4 căței mai mici de usturoi, 1 lingură de ulei.

Se prăjesc cuburile de pâine în ulei și se așază în farfurii. În fiecare farfurie se pune câte un cățel de usturoi zdrobit și se toarnă zeama de pe cartofii fierți.

## **CIORBE**

### **Ciorbă de pește**

***Ingrediente:*** 1 kg pește, 3 cepe roșii, mari, 500 g untură, 1 linguriță de boia de ardei.

Ciorba de pește este mai gustoasă dacă se folosesc 3 feluri de pește: somn, crap și scrumbie. Ceapa tăiată mărunt se călește, dar nu se prăjește. Se presară cu boia de ardei și sare, se stinge cu apă și se fierbe. Peștele se curăță, se taie felii și se lasă să stea 15 minute cu sare. Se pune într-o cratiță, se toarnă zeama de mai sus și atâta apă cât să aco-

pere peștele complet. Se fierbe încet timp de 45 de minute. Se servește în același vas.

## Ciorbă de pui

**Ingrediente:** 1 pui cărnos, de mărime mijlocie, 1/2 legătură de pătrunjel verde, 50 g untură, 20 g făină, 1 linguriță de suc de lămâie, 120 g zarzavat, sare.

Puiul se tranșează și se călește în untură fierbinte, împreună cu zarzavatul și cu sarea. Când se moaie carnea, se presară cu făină, se lasă mai departe pe foc și se stinge cu 2 l apă. Se adaugă smântână și suc de lămâie după gust.

## Ciorbă de vițel

**Ingrediente:** 350 g carne de vițel, 1 morcov, 1 pătrunjel, 1 gălbenuș de ou, sare.

Se prepară în același mod ca și ciorba de pui. Când supa este gata, se ia de pe foc și se adaugă un gălbenuș de ou frecat.

## Ciorbă de potroace

**Ingrediente:** măruntaiele de la 2 pui, 60 g untură, 1 morcov, 1 pătrunjel, 20 g făină, 1 legătură de pătrunjel verde, sare. Pentru perișoare: 2 ouă, 2 ficăței de pui, 30 g untură, 50 g pesmet, piper măcinat, 1 vârf de cuțit de sare.

Măruntaiele se prăjesc în untură și se călesc cu puțină sare, împreună cu morcovul curățat și tăiat felii și pătrunjelul.

Când se înmoaie, se presară cu făină și, amestecând mereu, se mai prăjesc câteva minute. Se sting cu 1 1/2 l apă. Când fierbe ciorba, se adaugă perișoarele pregătite cu cel puțin o oră înainte.

## Gulaș

**Ingrediente:** 300 g carne macră de vită, 60 g untură, 100 g ceapă roșie, 1 linguriță de boia de ardei, 1 kg cartofi, sare. Pentru găluște: 1 ou, 150 g făină.

Ceapa tăiată mărunt se prăjește în untură, până ce devine aurie. Se presară cu 1 linguriță de boia de ardei dulce. Între timp, carnea de vită se taie în cuburi și se adaugă la ceapa prăjită. Se amestecă bine și se înăbușă sub capac. Dacă apa se evaporă, se mai adaugă câte un pic. Când carnea este moale, se stinge cu apă și se adaugă cartofii tăiați cuburi. Când cartofii sunt fierți, se adaugă găluștele mărunte.

## Ciorbă de miel cu tarhon

**Ingrediente:** 1 cap de miel, 250 g măruntaie de miel sau carne cu os, 150 g zarzavat pentru supă, 1 ceapă, tarhon frunze, 20 g făină, 1 gălbenuș de ou, 100 g smântână, oțet, sare.

Se curăță seul de pe capul și carnea de miel și se opăresc. Se rade pielea albă de pe limbă și de pe bot și se pune cu restul de carne la fiert. Dacă mielul este foarte fraged, se pune la fiert o dată cu zarzavatul, ceapa și frunzele de tarhon tocate mărunt. Dacă s-a fiert, se scoate din zeamă zarzavatul, se amestecă făina cu smântână, se toarnă în supă, iar apoi se condimentează cu oțet și se toarnă supă

peste gălbenușul de ou. Se servește cu crutoane de chifle prăjite. Carnea se taie bucăți mai mici, iar pe o farfurie separată se servește și capul. Osul cranian se sparge la mijloc, iar măduva se consumă unsă pe pâine prăjită.

## Ciorbă cu carne afumată

**Ingrediente:** 250 g ciolan sau alte părți cu os, ceapă, usturoi, 1 gălbenuș de ou, 100 ml smântână, 20 g făină, oțet, sare, piper.

Carnea curățată și bine înmuiată se taie bucăți și se fierbe până se înmoaie de tot. Între timp se adaugă o ceapă întreagă, 2 căței de usturoi, care la sfârșit se scot și se aruncă. Din făină, smântână și apă se prepară o îngroșeală, se drege supă, se condimentează cu oțet și se adaugă un gălbenuș amestecat cu puțină supă.

Se poate pune și boia, după gust. Se servește cu crutoane din chifle prăjite. Se poate prepara și fără carne, folosind doar zeamă de la carne afumată. Zeama de carne se fierbe jumătate de oră cu ceapă și usturoi, după care se drege cu oțet, se amestecă cu un gălbenuș de ou, eventual se sparge în supă câte un ou de persoană. Se servește cu crutoane de chifle prăjite.

Aceste supe se pot asezona cu un fir de tarhon. Nu se pune sare, zeama de carne afumată este sărată!

## Borș

**Ingrediente:** 300 g carne slabă de vită, 2 linguri ulei sau 30 g untură, 100 g morcovi și rădăcină de pătrunjel, 200 g cartofi, 100 g sfeclă, 200 g varză din butoi, 1 ceapă mică, 100 g roșii, 10 g făină, 100 ml smântână, sare, câteva boabe de piper, lămâie sau oțet.



Carnea se fierbe pe jumătate. Ceapa se toacă mărunt și se călește în jumătate din grăsime, se adaugă legumele tăiate tăiței, se sarează și se adaugă la carne. Se introduc roșiile curățate de coajă și tăiate felii, cartofii tăiați cubulețe, varza, piperul, câteva picături de oțet și se fierbe până se înmoaie. Din făină cu grăsimea rămasă se prepară un rântaș de culoare deschisă, se drege supa și se fierbe 5 minute. La servire, carnea se taie felii subțiri. În loc de oțet se poate acri cu lămâie sau cu zeama de la castraveți murați. Înainte de servire se amestecă cu smântână.

## Ciorbă de perișoare cehească

**Ingrediente:** 200 g carne tocată de porc, 400 g cartofi, 1 cățel de usturoi, 1 ou, 2 linguri de făină, 2 linguri de ulei, 100 ml smântână, 2 cuburi de supă, sare, piper măcinat, un vârf de cuțit de boia de ardei, oțet.

Uleiul se încinge, se presară cu boia și se stinge cu 2 litri de apă; se adaugă piperul și cuburile de supă. Între timp, se dau cartofii pe răzătoare, se storc cu mâna și se amestecă cu carnea tocată, cu oul, cu usturoiul tocat mărunt, sarea, piperul măcinat și făina. Se frământă bine, iar dacă nu este destul de vârtos, se adaugă puțină făină. Din această compoziție se fac perișoare mici și se pun la fiert în supa clocotită, la foc mic. Se fierb aproximativ 15 minute, apoi se scot și se așază în farfurii. În zeama rămasă se adaugă o pastă din făină și smântână, se acrește cu puțin oțet și se strecoară peste perișoare.

## Ciorbă ostășească

**Ingrediente:** 400 g unghii de purcel, 2 linguri de ulei, 1 mână de tăiței pătrați, 1 lingură de smântână, sare, 1 lin-

*guriță de boia de ardei, zeama și coaja rasă de la 1 lămâie, 1 crenguță de rozmarin proaspăt, piper măcinat, oțet, zahăr și smântână pentru servit.*

Unghiile despicate se pun la fiert cu atâta apă cât să le acopere, se adaugă zeama și coaja de lămâie și crenguța de rozmarin. Tăițtii se prăjesc într-o lingură de ulei. Din uleiul rămas se face un rântaș cu boia. Când unghiile s-au înmuiat, se scot, iar rântașul se adaugă în zeama rămasă, se adaugă tăițtii prăjiți și se mai fierb împreună până când se înmoaie.

Unghiile dezosate se pun înapoi în zeamă, se acrește cu un pic de oțet, se adaugă un praf de zahăr, piper măcinat și smântână.

## **Ciorbă de icre**

***Ingrediente:*** 1 cap de crap, coada și șira spinării, 1 legătură de zarzavat pentru supă, 1 ceapă roșie, icre, 1 lingură de ulei, 1 lingură de făină, 100 ml smântână, sare, boia de ardei, piper boabe, foi de dafin, oțet.

Capul, mijlocul și coada se pun la fiert, împreună cu zarzavatul și ceapa tăiate rondel, în 1,5 litri apă. Se condimentează cu piper, sare, foi de dafin și se fierbe până se înmoaie. Se scoate mijlocul, se pun în locul lui icrele și se fierb 10 minute. Se face un rântaș alb cu boia de ardei, se stinge cu puțină apă rece și se toarnă în supă. Se acrește cu oțet și se servește cu smântână.

## **Ciorbă călugărească**

***Ingrediente:*** 500 g felii de crap, 1 linguriță de unt, 1 linguriță de ceapă răzuită, 2 linguri de făină, sare, piper mă-

*cinat, 1 foaie de dafin, 1 legătură de pătrunjel verde; pentru servit: 100 ml smântână, 1 gălbenuș, crochete de pâine.*

Ceapa se călește în unt, până când devine sticloasă, se adaugă feliile de pește, se presară făina și se stinge cu 1,5 litri de apă. Se condimentează, se adaugă pătrunjelul tocat mărunt și se fierbe 15-20 de minute.

Gălbenușul se freacă fin cu smântâna, se toarnă peste el supa fierbinte, amestecând mereu, să nu se taie. Se servește cu crochete.

## PASTE PENTRU SUPE

### Găluște cu albuș bătut spumă

**Ingrediente:** 2 ouă, 30 g făină, 2 linguri de lapte, puțină sare.

Albușurile se bat spumă tare și se amestecă ușor cu gălbenușurile. Se adaugă făina și puțină sare. Se rup în supă, în timp ce aceasta se fierbe.

### Cuburi de griș

**Ingrediente:** 30 g unt, 2 ouă, 20 g griș, sare.

Untul se freacă cu gălbenușurile și cu puțină sare, se adaugă grișul și albușul bătut spumă.

Compoziția se coace la foc potrivit într-o tavă unsă cu untură, apoi se taie cubulețe.

## Găluște cu cartofi

**Ingrediente:** 4 cartofi, 2 ouă, 30 g unt, 30 g făină, sare.

Cartofii se fierb, se zdrobesc, se amestecă cu unt, cu gălbenușurile și cu sare. Se adaugă făina și ulterior albușurile bătute spumă. Se fierb în supa în prealabil strecurată. Pot fi tăvălite prin pesmet, prăjite în ulei și astfel servite lângă supă.

## Tăiței frământați

**Ingrediente:** 150 g făină, 1 ou.

Se frământă oul cu atâta făină cât să se obțină o cocă tare, elastică. Se întinde o foaie foarte subțire. Din aceasta se pot tăia apoi tăiței înguști, lați, în formă de pătrățele sau melcișori.

Se fierb câteva minute în supa în fierbere. Pot fi păstrați uscați și pentru la iarnă. Trebuie să fie păstrați la loc uscat (dacă nu se întinde coca, ci se face puțin mai tare, atunci se poate da pe răzătoarea cu găuri mari).

## Găluște cu ficat

**Ingrediente:** 150 g ficat (de porc, de vită sau de vițel), puțină ceapă dată pe răzătoare, pătrunjel verde, 1 chiflă înmuiată în lapte, 1 ou, puțin pesmet, piper, sare

Ficatul se taie mărunt și se trece prin sită. Călim puțină ceapă și pătrunjel verde tăiat mărunt, iar chifla înmuiată se trece prin sită. Totul se amestecă bine. Se adaugă ouăle, puțin pesmet cernut, sare și piper. Se formează biluțe mici și se fierb în supă.

## Găluște din chiflă

**Ingrediente:** 1 chiflă înmuiată în lapte, 2 ouă, puțin unt sau untură, pesmet, sare.

Chifla înmuiată în lapte se trece prin sită, se amestecă cu gălbenușurile de ou, cu sare, cu unt sau cu untură cât o nucă și cu albușurile bătute spumă.

Adăugăm pesmet până ce compoziția se leagă bine.

Cu mâna udă formăm biluțe mici și le fierbem în supă, aproximativ 15 minute.

## Găluște cu unt

**Ingrediente:** 1 ou, 50 g unt, 50 g făină, sare și piper după gust.

Se amestecă ouăle, untul, făina, puțină sare și se lasă 15 minute să se odihnească, apoi se rup cu lingurița și se fierb în supă, timp de 5 minute.

## Zdrențe

**Ingrediente:** 1 ou, 40 g făină, sare.

Ingredientele se amestecă uniform.

Compoziția obținută se toarnă într-o pâlnie făcută din hârtie și se scurge în supa care fierbe încet.

## Măzăriche

**Ingrediente:** 1 ou, 3 linguri de lapte, 60 g făină, puțină untură, sare.

Din ouă, lapte, sare și făină se prepară un aluat gros, ca de clătite. Se dă drumul la compoziție printr-o răzătoare semi-rotundă și se scurge în untură fierbinte, se rumenesc toate bobیțele și se scot cu o lingură perforată. Se fac doar porții mici, să nu se lipească. Se pun pe o sugativă, iar până la servirea supei se țin la cald, pe o sită. Pot fi servite separat, pe o farfurie, sau puse direct în supă.

## Găluște de griș

**Ingrediente:** 2 ouă, griș, sare.

Albușul se bate spumă tare, se adaugă gălbenușul, sare și atâta griș cât să obținem o compoziție nu prea tare, pentru că altfel găluștele nu vor fi ușoare. Se iau cu lingurița de la margine și se lasă în supa în fierbere. Se fierb la foc mic, sub capac.

## Hașeuri

**Ingrediente:** 2 bucăți de chifle înmuiate în lapte, 250 g friptură de vițel, 2 ouă, piper, sare.

Chiflele înmuiate se storc și se trec prin sită. Se adaugă friptura de vită, tăiată mărunt, gălbenușul de ou, albușurile bătute spumă, sare și piper. Se amestecă și se fierb pe baie de aburi. Când compoziția se întărește se răstoarnă pe un fund de lemn și se taie cu forme mici, rotunde. Se pune în supa de carne înainte de fi servită.

## Găluște cu varză creață

**Ingrediente:** 150 g varză creață, 2 ouă, 30 g unt, 50 g făină, 30 g pesmet, piper, sare.

Varza creată se taie mărunț și se fierbe cu puțină sare. Se strecoară și se stoarce. Se amestecă 1 ou și 1 gălbenuș, se freacă spumă untul, se adaugă albușul bătut spumă tare, sare, piper și varza creată. La sfârșit se amestecă și cu pesmetul și făina. Cu mâna udă se formează biluțe mici, se pun în supă în fierbere și se fierb 15 minute.

## Găluște obișnuite

**Ingrediente:** 300 g făină, 1 ou, 50 g untură, 1 lingură de smântână, sare.

Făina, ouăle, untura, sarea și smântâna se amestecă cu atâta apă cât să se obțină un aluat potrivit de tare (prima dată se freacă ouăle cu untura, pe urmă se adaugă restul ingredientelor). Se pot pune în supă sau se servesc ca garnitură, lângă tocăniță.

## Tășcuțe cu pesmet

**Ingrediente:** aluat de foitaj, făcut din 150 g făină, 100 g untură, 100 g pesmet, piper, sare.

Aluatul pregătit dinainte se întinde subțire. Până ce aluatul se odihnește, se pregătește pesmetul în untură, cu puțin piper și sare. Se pune pe aluatul de foitaj, în lungime, cu o lățime de 2 degete, se stropește cu untură topită și se rulează (nu se lasă să se usuce). Se taie în bucăți de 4-5 cm, care se fierb în supă.

## Tăiței

Pentru supele subțiri de carne, de oase și de zarzavat se pot prepara multe feluri de paste din aluat frământat fin (1

ou și 100 g făină), întins în foi subțiri: pătrățele, frunze de frăguțe (tăiate pătrățele mai mari cu tăietorul pentru colțunași), fidea, melcișori. Se pot folosi și paste cumpărate de-a gata: steluțe sau scoici.

## Melcișori

Paste pentru supe tipic ungurești se prepară mai ales pentru ocazii festive. Aluatul fin tăiat bucăți asemănător frunzelor de frăguțe se înfășoară cu un bețișor de lemn asemănător unui toc pe o scândurică striată, care servește acestui scop. Pastele vor fi striate pe dinafară.

## Găluște

Se frământă un aluat tare, se întinde o foaie de 2-3 mm grosime, și se ciupesec din ea bucățele cât o boabă de mazăre, cu mâna înmuiată în făină.

## Aluat răzuit

Se frământă un aluat tare și se rade imediat, de diferite mărimi, folosind diferitele forme ale răzătorii.

## Aluat subțire

Un ou, 50 g făină, sare. Ouăle se amestecă cu făina, se sarează și se toarnă prin pânlie sau spumieră în supa care fierbe.

## Orez cu ficat

**Ingrediente:** 100 g ficat, 1 ou întreg, 50 g făină, sare, piper măcinat.



Se prepară un aluat din ou și făină și se amestecă cu ficatul ras. Se condimentează cu sare și piper. Aluatul se rade în supă pe răzătoarea cu găuri mari, în timp ce se amestecă. Se va obține o pastă asemănătoare cu boabele de orez.

## Perișoare cu cartofi

**Ingrediente:** 250 g cartofi fierți pasați, 2 linguri făină, 1 lingură griș, 2 linguri ceapă prăjită în ulei sau untură, pătrunjel verde tocat mărunt, piper, 1/2 ou.

Ingredientele se frământă, se formează perișoare mici și se fierb în supă.

## Perișoare de chifle

**Ingrediente:** o chiflă, 1 ou întreg, 1 linguriță ceapă prăjită în 2 linguri de ulei sau 30 g untură, pătrunjel verde, sare, piper, 1 lingură pesmet, 1-2 linguri făină.

Chifla înmuiată în apă se stoarce, se amestecă cu ou, ceapă prăjită, pesmet. Se lasă să stea, apoi se amestecă cu făina. Cu lingura umezită cu apă se formează perișoare mici, care se fierb în supe de zarzavat.

## Perișoare

**Ingrediente:** 150 g carne tocată de vită, 50 g orez, 1 linguriță ceapă prăjită în ulei, 1/2 ou, sare, piper.

Ingredientele se amestecă, se formează perișoare mici. Se fierb în supe de legume asortate, supă de varză. (Se pregătesc în cazul în care oricum avem carne tocată pentru prânz.)

## **Tăiței de clătite**

Se prepară un aluat de clătite sărat dintr-un ou, 100 ml lapte sau sifon cu 60 g făină. Se prăjesc câteva clătite, se taie tăiței și se amestecă în supă imediat înainte de a se servi, sau se servesc pe o farfurie separată.

## **Ouă întregi**

Se folosesc în supe cu rântaș, supe de legume (măcriș, spanac), în supa cu tarhon, ca să se obțină o supă mai consistentă. Înainte de servire se sparge câte un ou de persoană în supa care fierbe încet. Se fierbe până se coagulează albușul.

## **Crutoane de chifle prăjite**

Chiflele sau pâinea albă se taie cubulețe care se prăjesc în cuptor sau în cratiță, uscate sau cu puțin ulei, până se rumenesc. Dacă se prăjesc în grăsime, se întorc cu lopățița.

## **Degetare**

Se prepară un aluat mai moale ca de obicei dintr-un ou cu 100 g făină. Se întinde în foaie subțire și se împăturește în două. Se taie cu degetarul sau cu o formă mică pentru gogoși, se prăjesc în ulei, întorcându-se cu lopățița. La tăiat, marginile foilor se lipesc, și în timp ce se prăjește, aluatul formează bășici, globulețe.

## **Mazăre prăjită**

Se prepară un aluat subțire. Prin răzătoarea cu găuri mari

se lasă aluatul să picure în ulei sau untură fierbinte, între timp se amestecă, ca să se rumenească pe toate părțile, apoi se scoate cu spumiera. Se servește pe o farfurie separată lângă supă.

## **Gogoși pastă-arsă**

**Ingrediente:** 100 g apă, 50 g făină, 1 1/2 linguri ulei sau 25 g untură, 1 ou mare.

Din ingrediente se prepară o cocă opărită, se pune în siringa pentru prăjituri, se pun pe o placă de prăjit unsă gră-măjoare cât o alună și se prăjesc până devin crocante. Gogoșile vor crește dublu față de volumul aluatului. Se servesc pe o farfurie separată.

## **Ruladă cu ficat**

**Ingrediente:** o lingură de ficat ras, 1 lingură făină, 1 ou întreg, 1 linguriță unt.

Ingredientele se amestecă bine, se condimentează cu sare și piper. Se unge o placă de prăjit în grosime de 1 cm, se coace, se taie cubulețe de 1-2 cm și se fierb câteva minute în supă.

## **Răcitură de ouă pentru supe de carne sau de oase**

Două ouă întregi se amestecă cu 200 g lapte. Se toarnă în cești sau forme mici unse și se fierb în baie de apă până devin gelatinoase. Se răstoarnă și se taie cubulețe. Se consideră 1/2 ou de persoană. Se prepară pentru meniuri festive.

## Găluște cu șuncă

**Ingrediente:** 100 g șuncă tocată, 1 ceapă mică sau 2 cepe verzi, 1 chiflă, puțin lapte, 1 linguriță de ulei, făină cât cuprinde, piper măcinat.

Se prăjește ceapa dată pe răzătoare, se ia de pe foc și se amestecă cu șunca tocată, chifla muiată în lapte și stoarsă bine, ou și făină cât cuprinde. Se condimentează. Se lasă o jumătate de oră să se odihnească, apoi se rup cu lingurița și se fierb în supă.

## Lipie cu ceapă

**Ingrediente:** 1 ou, 40 g unt, 1 lingură de făină, 1 legătură de ceapă verde, sare, piper măcinat.

Se freacă gălbenușurile spumă cu 20 g unt, se sarează, se piperează, se adaugă ceapa tăiată mărunt cu cozi cu tot, făina și albușul bătut spumă tare. Restul de unt se încinge în tigaie, se toarnă compoziția și se coace în cuptor. Se răstoarnă pe un fund de lemn, se taie cuburi și se împarte în farfurii. Se servesc cu supă de carne.

## Piftie de ou

**Ingrediente:** 2 gălbenușuri, 100 ml lapte, 20 g unt, sare.

Se freacă gălbenușurile cu lapte și sare, se toarnă într-o crăticioară cu pereți subțiri tapetată cu unt și se așază într-un vas cu apă clocotită. Se înăbușă 10 minute. Oul încheșat bine se răstoarnă pe un platou, se taie cuburi și se împarte în farfuriile cu supă.

# Index

## A

Aluat răzuit.....	71
Aluat subțire.....	71

## B

Borș.....	63
-----------	----

## C

Ciorbă călugărească.....	65
Ciorbă de icre.....	65
Ciorbă de perișoare cehească.....	64
Ciorbă ostășească.....	64
Ciorbă cu carne afumată.....	63
Ciorbă de miel cu tarhon.....	62
Ciorbă de pește.....	60
Ciorbă de potroace.....	61
Ciorbă de pui.....	61
Ciorbă de vițel.....	61
Coțunași cu pesmet.....	70
Cruțoane de chifle prăjite.....	73
Cuburi de griș.....	66

## D

Degetare.....	73
---------------	----

## G

Găluște cu albuș bătut spumă.....	66
Găluște cu cartofi.....	67
Găluște cu ficat.....	67
Găluște cu unt.....	68
Găluște cu varză creață.....	69
Găluște cu șuncă.....	75
Găluște de griș.....	69
Găluște din chiflă.....	68
Găluște obișnuite.....	70
Găluște.....	71
Gogoși pastă-arsă.....	74
Gulaș cu fasole verde ca la Hamburg.....	49
Gulaș irlandez.....	49
Gulaș secuiesc.....	47
Gulaș fals I.....	22
Gulaș fals II.....	34

Gulaș.....	62
<b>H</b>	
Hașeuri.....	69
<b>Î</b>	
Îngroșarea.....	4
Îngroșeala.....	4
<b>L</b>	
Limpezirea.....	5
Lipie cu ceapă.....	75
<b>M</b>	
Mazăre prăjită.....	73
Măzărice.....	68
Melcișori.....	71
Minestrone.....	48
<b>O</b>	
Orez cu ficat.....	71
Ouă întregi.....	73
<b>P</b>	
Perișoare de cartoi.....	72
Perișoare de chifle.....	72
Perișoare.....	72
Piftie de ou.....	75
<b>R</b>	
Răciturile de ouă pentru supe.....	74
Rântașul.....	4
Ruladă de ficat.....	74
<b>S</b>	
Sci.....	47
Supă acră de ouă.....	59
Supă ca la Frankfurt.....	54
Supă condimentată din cuburi.....	46
Supa cosașului.....	59
Supă cremă rece de legume.....	52
Supa croitorului.....	14
Supă crudă de zmeură.....	56
Supă cu umplutură din piept de găină.....	51
Supă de agrișe.....	57
Supă de ceafă.....	49
Supă de ceapă franțuzească.....	52
Supă de cireșe.....	56
Supă de coadă de vită.....	48

Supă de colțunași cu ceapă.....	53
Supă de cuș-cuș.....	58
Supă de dovleac bun de copt.....	55
Supa de fasole uscată.....	5
Supă de găină ca la Újház.....	51
Supă de gutui.....	56
Supă de lămâie grecească (Avgolemono).....	57
Supă de lămâie.....	57
Supă de orez italienească.....	58
Supă de pâine elvețiană.....	59
Supă de pui rapidă.....	51
Supă de tășcuțe cu plămâni.....	50
Supă de usturoi cehească.....	60
Supă de vișine cu vin.....	55
Supă de vișine.....	55
Supa de zarzavat cu perișoare.....	6
Supă italienească.....	58
Supă aurie.....	26
Supă concentrată III.....	46
Supă concentrată II.....	25
Supă concentrată.....	20
Supă cremă de dovleac.....	30
Supă cremă de țelină II.....	20
Supă cu găluște de mămăligă.....	31
Supă de broccoli cu fulgi de ovăz.....	33
Supă de bureți proaspeți.....	39
Supă de caise.....	44
Supă de carne de vită.....	40
Supă de carne.....	15
Supă de cartofi I.....	16
Supă de cartofi II.....	32
Supă de cașcaval.....	12
Supă de cârnați.....	23
Supă de ceafă.....	16
Supă de ceapă.....	29
Supă de chimen I.....	13
Supă de chimen II.....	18
Supă de ciuperci I.....	8
Supă de ciuperci II.....	20
Supă de ciuperci uscate.....	39
Supă de coacăze cu găluște de spumă.....	44

Supă de conopidă II.....	19
Supă de fasole uscată II.....	45
Supă de fasole verde.....	18
Supă de fulgi de ovăz cu zarzavat.....	25
Supă de găină.....	16
Supă de gulii II.....	36
Supă de gulii.....	19
Supă de legume asortate (supa grădinarului).....	35
Supă de linte.....	46
Supă de mazăre galbenă cu bulion.....	29
Supă de mazăre galbenă.....	22
Supă de mazăre uscată.....	46
Supă de mazăre verde cu fulgi de orz.....	31
Supă de mazăre verde I.....	36
Supă de mazăre verde.....	18
Supă de măcris cu ouă.....	36
Supă de măcriș I.....	12
Supă de măcriș II.....	17
Supă de mărar.....	39
Supă de mere I.....	14
Supă de mere II.....	24
Supă de oase.....	41
Supă de orez brun.....	30
Supă de orez cu șuncă.....	23
Supă de orez.....	18
Supă de ouă.....	45
Supă de pătrunjel.....	12
Supă de piersici.....	9
Supă de pireu de ficat.....	24
Supă de porumb.....	27
Supă de primăvară.....	24
Supă de prune uscate.....	29
Supă de prune.....	8
Supă de roșii cu perișoare.....	11
Supă de roșii I.....	11
Supă de sfeclă roșie.....	26
Supă de spanac.....	38
Supă de sparanghel.....	37
Supă de tăiței rupti.....	21
Supă de urzici cu fulgi de susan.....	32
Supă de usturoi.....	26



Supă de varză (de vară).....	9
Supă de varză creață.....	38
Supă de varză murată cu cartofi.....	32
Supă de vin.....	23
Supă de zarzavat.....	21
Supă de zucchini.....	28
Supă din măruntaie de pasăre.....	42
Supă din oase de porc.....	41
Supă franțuzească de porumbei.....	43
Supă gulaș.....	42
Supă picantă de ciuperci.....	13
Supă ragout ardelenească.....	43
Supă rapidă de carne.....	40
Supă rece de cartofi cu mărar.....	14
Supă secuiască.....	7
Supă specială de caise.....	7
Supă țărănească cu fulgi de grâu.....	34
Supă unguerească de fasole cu orz.....	33
Supă-cremă de cartofi.....	10
Supă-cremă de castane.....	28
Supă-cremă de conopidă I.....	7
Supă-cremă de conopidă II.....	22
Supă-cremă de măcriș.....	17
Supă-cremă de morcovi cu ghimbir.....	27
Supă-cremă de sparanghel.....	37
Supă-cremă de țelină I.....	10
Supe din conserve.....	54
Supe din legume congelate.....	54
<b>T</b>	
Tăiței de clătite.....	73
Tăiței frământați.....	67
Tăiței.....	70
<b>Z</b>	
Zdrențe.....	68