



Rețete tradiționale potrivite
pentru mesele în familie

“Oricât de mult s-a diversificat palmaresul cu rețete culinare din bucătăria internațională, în preajma sărbătorilor revenim la tradiționalele preparate care ne încântă papilele gustative și stârnesc aducerile aminte. ”

Cuprins

05 De ce este distractiv să gătești împreună cu familia ta?

06 Rețete tradițional românești pe care să le pregătești cu familia ta

- Aperitive
- Preparate din carne
- Ciorbe
- Feluri principale
- Desertul copilăriei

13 Cum să faci cel mai bun vin fiert

„Este imperativ să înțelegi că prin ceea ce gătești, hrănești suflete, nu umpli găuri”
Leanne Ely.



De ce este distractiv să gătești împreună cu familia ta?

S

ărbătorile ne aduc mai aproape, casa e plină de zumzetele fericite ale copiilor, iar aburi aromați ies din oalele fierbinți. Mai mult decât oricând, acum e timpul să te bucuri de fiecare clipă alături de cei dragi. Adună-ți toată familia și gătiți împreună masa festivă cu feluri care mai de care și deserturi din copilărie ale căror rețete doar Bunica le mai știe.

Mâncarea este un festin al simțurilor. Împarte această experiență culinară cu familia ta pentru a vă conecta mai mult unul cu altul. Soțul tău îți va fi ajutorul principal în bucătărie, bunica va împărtăși cele mai nostalgice povești din tinerețe, iar copiii tăi vor amesteca în compoziții, vor linge lingurile și se vor umple de făină. Nu-i așa că astfel de momente sunt cele pe care vrei să le trăiești cu cei dragi ai tăi și să ți le amintești toată viața?

Vă puteți face tradiții proprii care vor da o însemnătate și mai mare timpului petrecut împreună de sărbători. De pildă, de fiecare Crăciun faceți salată de boeuf sau o prăjitură îndrăgită de copiii tăi pe care și-o vor aminti mereu drept „desertul copilăriei”.

Acum că ați pregătit cu toții delicioasele mâncăruri, strângeți-vă în jurul mesei și înfruptați-vă din cele mai dulci bucate gătite cu dragoste de toate mânușele din casa voastră.

Rețete tradițional românești pe care să le pregătești cu familia ta

Cele mai delicioase preparate românești se pun pe masă când vin sărbătorile: salata de boeuf, piftia, cârnații picanți făcuți în casă, jumările dulci, șunca cu ceapă, fripturi aromate, ciorbă și cozonac. Casa e plină de aburi aromați și voie bună. Cu atâtea opțiuni de mâncăruri gustoase e dificil să alegi ce să pregătești. De aceea avem câteva propuneri pentru tine să le gătești cu cei dragi în timp ce depănați amintiri și umpleți bucătăria de râsete.

Aperitive



Salata de boeuf este o rețetă care a intrat de mult în rândul preparatelor specifice meselor festive, însă originile ei stau în salata a la russe sau Olivier, după numele bucătarului belgian care a inventat această rețetă. La început salata de boeuf era considerată un preparat de lux, printre ingredientele sale fiind și cozi de raci sau homar. Astăzi, orice gospodină știe cum să gătească această salată extrem de delicioasă, cu o variație de legume și carne, după preferințe.

Vechile credințe românești spun că „soarele e dintr-un ou”. Simbol al nașterii și renașterii, oul e un ingredient hrănitor care se regăsește în multe preparate delicioase. Pentru masa festivă, foarte simplu este să faci ouă umplute. Fierbe ouăle, cere ajutorul copiilor să le decojească, scoate gălbenușul și umple jumătățile de albuș cu pastă de ficat.

Preparate din carne



Preparatele din carne sunt deliciul sărbătorilor românești. Prepararea lor diferă în funcție de zonă, însă nu este masă la care să nu te poți înfrupta din gustoasele mâncăruri. În Moldova, chișca se face cu carne de porc și orez, pe când în Transilvania, chișca se face din carne, păsat și sânge de porc. Din carne macră și slănină se fac cârnații, un alt preparat tradițional, aseasonați cu condimente picante sau busuioc.

Nelipsit este și caltaboșul pregătit din măruntaie de porc și orez, împachetat în mațe groase de porc. Aranjează platourile cu aceste delicioase preparate, nu uita și de șunculița afumată, tobă sau lebăr și savurează cu familia o masă bogată și gustoasă.

Ciorbe

După aperitive servește invitații cu o ciorbă acrită cu borș pentru a le deschide apetitul. Numită și zeama limpede de pe masa de Crăciun, ciorba de perișoare echilibrează meniul bucatelor festive cu legume din abundență.

Ingrediente:

- 500g carne tocată de vită
- câteva oase de vită
- 100g orez
- 1 ou
- 3 roșii
- 3 cepe
- 2 ardei grași
- 1 țelină
- 1 morcov
- 1 legătură pătrunjel
- 1 legătură leuștean
- 500ml borș
- sare
- piper

Cum prepari?

1. Taie mărunț toate legumele și toacă pătrunjelul și leușteanul.
2. În 5l de apă rece pune oasele de vită la fiert și spumează de câte ori este nevoie.
3. Când spuma nu se mai formează, adaugă la fiert și țelina, morcovul și 2 cepe pentru 20 de minute.
4. Adaugă roșiile, ardeiul gras, sarea și borșul (fiert în prealabil).
5. Se mai lasă la fiert pentru încă 15 minute.
6. Cât timp legumele fierb pregătește perișoarele. Amestecă carnea tocată, orezul, oul, o ceapă tocată mărunț, puțin pătrunjel, sare, piper.
7. Modelează perișoarele sub forma unor biluțe.
8. Adaugă perișoarele în ciorbă.
9. Lasă la fiert aproximativ 20 de minute.
10. După ce oprești focul, pune în ciorbă pătrunjelul și leușteanul.

Servește-o cu ardei iute, smântână și muuultă voie bună.

O altă rețetă delicioasă, numai bună când vrei să faci o pauză de la mâncărurile prea grase, este **ciorba de miel**, cremoasă și cu legume din belșug.

Ingrediente:

- 1kg carne de miel cu os
- 200g smântână
- 2 gălbenușuri
- 2 cepe
- 1 morcov
- ½ rădăcină țelină
- ½ ardei kapia roșu
- ½ păstârnac
- 500ml borș
- 1 rădăcină pătrunjel
- 1 legătură leuștean
- sare

Cum prepari?

1. Taie legumele cubulețe mici și toacă pătrunjelul și leușteanul.
2. Pune carnea de miel la fiert în 3l de apă rece.
3. Spumează de câte ori e nevoie până nu se mai formează deloc spumă.
4. Adaugă legumele.
5. După ce au fiert bine carnea și legumele, adaugă sarea și borșul fiert înainte.
6. Lasă la fiert 15 minute și oprește.
7. Între timp amestecă gălbenușurile cu smântâna și adaugă peste ele câteva polonice de ciorbă.
8. Pune acest amestec peste restul de ciorbă.
9. Adaugă la final pătrunjelul și leușteanul tocat.

Feluri principale

Masa de sărbători a românilor e diversă, dar de pe niciuna nu lipsesc jumările dulci și aurii, prăjite în untură servite cu mămăliguță fierbinte sau alături de varză călită. Și piftia o găsești printre preparatele tradiționale, fiind gătită din cap de porc, limbă, urechi, șorici, cu aroma sa puternică de usturoi.

Jumările dau un gust delicios sarmalelor dacă pui câteva printre ele, în ceaun.

Urmează rețeta noastră pas cu pas și pregătește ușor **sărmăluțe apetisante** pe care să le servești cu smântână.

Ingrediente:

- 2kg varză acră
- 200 g ceapă
- 2-3 linguri bulion
- Untdelemn de la Bunica îmbogățit cu Vitamina D
- 50g orez
- sare
- piper
- boia
- 450g carne tocată de porc și de vită
- 100g jumări
- 2 foi dafin

Cum prepari?

1. Spală și separă foile de varză murată.
2. Taie mărunț ceapa și călește-o cu bulion în puțin Untdelemn de la Bunica îmbogățit cu Vitamina D.
3. Peste ceapă pune orezul și condimentează cu sare, piper și boia.
4. Adaugă puțină apă.
5. Lasă la răcit, apoi combină amestecul cu carnea.
6. Pune o lingură de umplutură pe o frunză de varză și ruleaz-o cu marginile în interior.
7. Pune într-o oală înaltă frunze de varză, peste ele sarmalele și câteva jumări, o frunză de dafin, apoi acoperă cu încă un start de frunze de varză.
8. Adaugă apă fierbinte și lasă la fiert timp de 2 ore, suplimentând cu apă când e nevoie.

În Ajun de Crăciun, când vrei să aduni toată familia la masă, pe lângă sarmale încântă-i cu o **friptură dulce și fragedă**. Dacă vrei să pregătești o friptură fragedă, ține cont de câteva sfaturi:

1. Stropește carnea cu suc de lămâie sau apă cu oțet înainte de a fi gătită ori ține-o la marinat.
2. Rumenește puțin carnea în tigaie înainte de a o băga la cuptor pentru a menține în interior sucurile și aromele.
3. Acoperă friptura cu o folie de aluminiu, iar spre final îndepărtează-o.
4. Carnea de porc, de pui sau de curcan este cu atât mai fragedă cu cât o ții mai mult la cuptor.

Desertul copilăriei



Îți amintești de bunătățile dulci pe care le făcea mama ta în copilărie? Fagurii cu cremă de ciocolată, tăvălita cu cocos din abundență, ploale-n brâu cu umplutură de brânză dulce, dar mai ales cozonacul pufos și auriu. Copiii tăi vor fi încântați de acest desert aromat cu nucă.

Ingrediente:

- 400ml lapte
- 350g zahăr
- coajă de portocală
- 1kg făină
- 50g drojdie proaspătă
- 5 ouă separate
- 200g Untdelemn de la Bunica cu vitamina D
- un praf de sare
- 300g nucă
- 1 esență de rom
- 100g cacao
- 1 ou pentru uns
- zahăr pentru ornat

Cum prepari?

Aluatul:

1. Încălzește laptele, apoi adaugă 250g zahăr și coaja de portocală.
2. Pune făina într-un bol, iar în mijloc fă un cuiușor în care adaugă drojdia, 2 linguri din amestecul de lapte pregătit anterior, amestecă puțin și lasă la dospit pentru 15 minute.
3. Adaugă restul de lapte, 5 gălbenușuri și frământă. Uleiul se pune treptat.
4. Frământă timp de 30 de minute apoi lasă aluatul la crescut într-un loc cald.

Umplutura:

1. Bate spumă cele 5 gălbenușuri cu praful de sare și 100g de zahăr.
2. Adaugă nuka mărunțită, esența de rom, cacaoa și amestecă.

Asamblarea:

1. Împarte aluatul în 4 bile egale.
2. Întinde prima bilă și pune peste o parte din umplutură, apoi rulează.
3. Repetă același lucru cu restul bilelor de aluat.
4. Împletește câte 2 rulouri.
5. Lasă la dospit o oră.
6. Bate un ou și unge cozonacii, acoperă cu zahăr și miez de nucă.
7. Preîncălzește cuptorul la 180°C și pune cozonacii la copt pentru 45 de minute.

Cum să faci cel mai bun vin fiert?



Acum că totul este pregătit, iar masa este plină, odihnește-te la o cană cu vin împreună cu familia ta. Dacă vrei ceva simplu, pune în vin atunci când îl fierbi câteva boabe de piper, un băț mic de scorțișoară și coajă de portocală. Dacă îți place un vin mult mai aromat, urmează rețeta noastră în care am adunat gustul sărbătorilor de iarnă.

Ingrediente:

- 1l vin roșu
- 4 linguri zahăr
- 3 mere medii
- 1 portocală
- 10 cuișoare
- 10 boabe piper negru
- 2 boabe nucșoară
- 3 boabe cardamom
- 1 stelută anason
- ½ linguriță coriandru
- 1 băț scorțișoară (10cm)

Cum prepari?

1. Taie merele și portocala în felii.
2. Pune vinul cu zahărul la fiert la foc mediu.
3. Încălzește toate condimentele într-o tigaie până încep să emane din arome, apoi adaugă-le în vin.
4. Mai lasă pe foc aproximativ 5 minute.
5. Adaugă fructele, acoperă cu un capac și mai lasă totul pe foc încă 5 minute.
6. Strecoară vinul și servește-l.

Aburi aromați năvălesc afară din oale și dau târcoale printre crengile de brad. Aproape că nu mai simți mirosul de cetină. Dar miroase a sărbătoare în casa ta, unde cu toții, de la mic la mare, pregătiți mâncăruri tradiționale. Acum că ai văzut care sunt cele mai apreciate bucate de sărbătoare, și știi cum să le gătești după rețetă, ce alegi pentru masa festivă a familie tale?

Cu drag,
Bunica

