

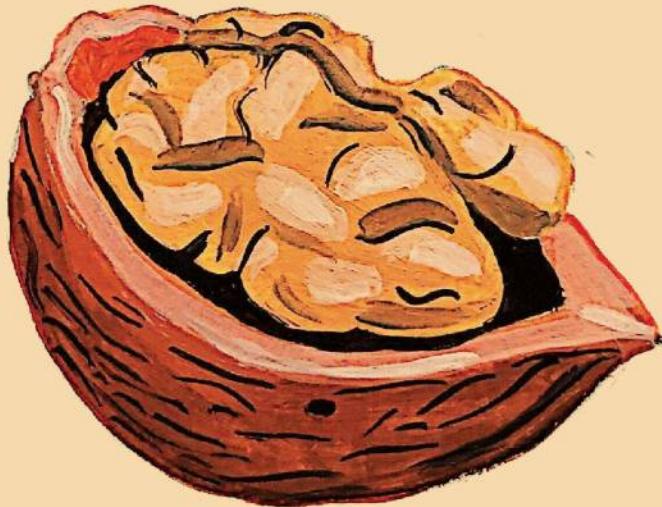


bucătăria s-a născut la sat

BUCATEDEPRINSATE.RO



BUcate
DE PRIN
SATE
TRANSILVANIA



bucătăria s-a născut la sat

BUCATE DE PRIN SATE

Cărticica de preparate culese sau inspirate de folclorul gastronomic transilvănean este o continuare a ediției din 2019.

Ilustrații: Andrei Argaetic

© Asociația Culturală Imbold (cuimbold.ro); București/Viscri, 2020

bucatedeprinsate.ro



BUcate DE PRIN SATE

TRANSILVANIA

Cărticica de față adună povești, gusturi și obiceiuri uitate și este un fel de arăta că mâncarea nu este doar hrana ci și ritual, că gătitul ar trebui mereu precedat de buna intenție a folosirii ingredientelor în aşa fel încât, în final, bucuria mâncatului să se îmbine cu respectul pentru fiecare îmbucătură, echilibrul datorat naturii și atenția pentru redescoperirea ingredientelor simple, locale.

1. Hencleș (ca la Sibiu) - Ioan Bebeșelea
2. Hencleș de Viscri - Gerda Gherghiceanu
3. Întinsură din zer, casă și burduf din munte cu pită de mălai - Oana Irina Coantă (re-editare)
4. Supă de chimen - lenea cucoanei - Ioan Bebeșelea
5. Supă de roșii cu găluște de gris - Adrian Boscu
6. Supă de roșii cu găluște umplute cu pâine - Ioan Bebeșelea
7. Lucicoș / Lucskos - Mara-Elena Oană
8. Zamă albă cu coadă de porc, cartof confiat și șorici crocant - Mihai Toader
9. Hribi de sezon - Horia Șimon
10. Sfeclă texturi, păstrăv afumat și spumă de năsal - Horia Șimon
11. Chiftelute de miel cu Hetschenpetsch - Gerda Gherghiceanu (re-editare)
12. Melci cu paste de casă și tarcan proaspăt - Joa Daniel
13. Picioce ca pe Valea Izei - Melinda Teohari
14. Sloi de oaie - Ioan Bebeșelea
15. Moșocoarne cu prune - din comuna Negreni, jud. Cluj - Mihai Toader
16. Varză-n vin cu nuci și piftele de cartofi cu ceapă - Mara-Elena Oană
17. Turtă de mălai cu dulceață din coajă de lubenită și cimbrisor - Joa Daniel
18. Tartă de mălai cu sfeclă și măghiran - Alexandra Bujenită și Andrei Toader
19. Supă rece de căpsuni cu mălai dulce - Melinda Teohari
20. Tartă de rabărăbăr cu inghețată de tarhon - Ioan Bebeșelea
21. Tartă de bezea cu rubarbăr - Mara-Elena Oană

bucătăria s-a născut la sat

"Bucate de prin sate #2" continuă ediția din 2019, lansată la festivalul Imbold Nativ - desfășurat în mai multe gospodării autentice și biserici fortificate din satele Viscri, Saschiz, Criș. Ambele ediții sunt disponibile online pe bucatedeprinsate.ro.



Este o rețetă tipică satelor săsești de pe valea Hârtibaciului. Se făcea foarte rar deoarece necesită foarte multe ingrediente „scumpe” (ouă, unt clarifiat). Se găsește doar în perioada rece a anului, de la Crăciun până la Rusalii deoarece crema de ou cu unt ce se pune deasupra aluatului trebuie să se închege.

Tradițional rețeta este pentru o masă (aproximativ 120x75cm) deoarece aluatul trebuie întins cât e masa.

Ingrediente:

Pentru aluat

1kg făină albă + extra pentru împărțiat pe masă
0,6L lapte călduț (30 C, neutru la mână)
1 gălbenuș de ou
50 + 100g unt clarifiat topit
20g drojdie proaspătă
Coaja de la o lămâie, 50g zahăr și 8g sare

Pentru cremă

7 ouă
350g unt clarifiat fierbinte
Stafide/prune uscate/alte fructe uscate după preferință

Indicații

Aluatul

1. Încingem cuporul la temperatura cea mai mare (280 C).
2. Adăugăm drojdiuța desfăcută în vasul cu faina. Făina o punem într-un vas suficient de mare, de preferat o trocuță (covată), facem o gaură în mijloc și adăugăm laptele, gălbenușele și drojdiuța desfăcută.
3. Frământăm aluatul bine până se omogenizează, iar apoi încorporăm untul topit. Se lasă la dospit la loc călduț până își dublează volumul.

Împăturirea - folosim 100 grame unt clarifiat topit și făină pentru “pudrat” masa

1. Pudrăm masa cu faină.
2. Întindem aluatul uniform aproximativ 50x30 cm, cu grosimea 0,5 cm.
3. Ungem aluatul cu untul topit, iar apoi împăturim aluatul în 3, aducem o margine până la jumătatea aluatului, venim peste cu cealaltă treime, ungem aluatul astfel format din noi cu unt și repetăm operațiunea în de mai sus.
4. Lăsăm aluatul la odihnit 10-20 minute. Pudrăm masa cu faină. Aluatul împărțim în 2 părți egale.
5. Întindem cele două bucăți de aluat pe câte o foaie de copt. Dimensiunea să fie de aproximativ 20x20 cm grosimea 0,5 cm.

Ungerea - folosim 7 ouă și 350 gr unt clarifiat fierbinte și fructe

1. Într-un bol mare batem ouăle. Încingem untul bine de tot. Untul trebuie să înceapă să gătească ouăle cînd este turnat peste (peste 70 C).
2. Turnăm untul peste ouă și amestecăm până se omogenizează. Turnăm crema obținută peste aluat și o întindem pe tot aluatul.
3. Adăugăm fructele uscate. Așteptăm să se “slăiască” crema (să se întărească).
4. Mutăm hencleșele în tăvi cu tot cu hârtia de copt, le întepărăm și le dăm la cuporul bine închis 10-15 minute până se rumenesc bine.



BUCATE
DE PRIN
SĂTÉ
TRANSILVANIA

2: Hencles de Viscri - Gerda Gerghiceanu

"Mama Gerda" - Gerda Cherghiceanu

Slow Food Viscri
Viscri 22

Ingredientă
pentru cam 8 bucăți:

Cremă
1L de smântână grasa
(preferabil de bivolită)

8 gălbenușuri
2 linguri de făină
prune sau alte fructe

Aluat
1 kg faină
40g drojdie proaspătă
130g zahăr, 10g sare
200g unt
4 plicuri de zahăr vanilat
500 ml lapte
3 ouă și 1 gălbenuș
zeama de la jumătate de lămâie
coajă de la 2 lămâi

Indicații:

1. Amestecăm drojdia cu 100ml lapte lapte, 1 linguriță de zahăr și 100 de faină și o lăsăm să crească.
 2. Punem făina într-o oală și în mijlocul ei așezăm drojdia de mai sus și începem să frământăm.
 3. Adaugăm zahărul vanilat, 100g zahăr, sare, 3 ouă și gălbenușurile, zeama de lămâie, coaja de lămâie și cu laptele călduț și continuăm să frământăm. Adăugăm untul topit și frământăm până se dezlipește de la vas.
 4. Lăsăm la crescut până își dublează volumul. (cam o oră)
 5. După îl portionăm în 8 și îl mai punem o dată la crescut cam 15 minute. După, întindem aluatul foarte subtire (5-6 mm) pe masă și îl mutăm înfășurat pe sucitor (făcălet) pe tava unsă. Îl acoperim.
 6. Amestecăm smântână cu cele 8 gălbenușuri și cu 2 linguri de făină și apoi o întindem cu lingura peste aluatul aflat în tavă. Adaugăm prunele taiate în jumătate și îl băgăm la cuptor.
 7. La cuptorul tradițional cu foc de lemn, tăvile cu henclesul intră după ce se mai potolește focul și după ce am copt pâinea.
 8. La cuptorul electric, fixăm temperatura pe la 200-250 de grade și coacem henclesul timp de 20-25 min.
- La final îl putem pudra cu zahăr.

3: Întinsură cu pită de mălai (re-editare)

Oana Irina Coantă

Slow Food Tara Barsei / Bistro de l'Arte, Brasov
Best Woman Chef 2019 - Gault & Millau Romania

Ciobanii suiau oile la munte primăvara devreme și le mai coborau toamna, la răvășit. Mâncarea lor era frugală, așezată pe măgari și, de cele mai multe ori, se baza pe o mămăligă flărtă în ceaun și brânză ori zăr. Întinsura nu era altceva decât un sos de brânză topită în zăr ori jintiță, fierb scurt la foc de lemn, în care înmuiau bucăți de mămăligă tare. Un fel de "Fondue" ciobănesc. Am adus întinsura la oraș, dar nu oricum, ci aşa, pentru domni, cu pită de mălai și sos bun de burduf de munte și caș dulce, aromat cu ierburi de vară.

Ingrediente - Pita cu mălai

125 g unt, cimbrușor, 2 ouă medii, 30 g zahăr, 5 g sare, 400 ml lapte băut, 250 g făină de mălai de moară, cernută, 125 g făină de moară, cernută, 1 praf de copt

ÎNTINSURA

Sosul ăsta de brânză, care pare o scofală pe mesele altor nații, se face aruncând în oală niște smântână dulce de casă, ceva smântână acră, o mână de burduf și una de caș dulce.

Apoi, amestecând la foc domol, turnați zărul în fir subțire, amintindu-vă de sosul italienilor de la pastele quattro formaggi, căci la aşa ceva trebuie să sperați.

Cantitățile sunt relative, măsura e ochiul și subțirimea pe care vreți voi să o aibă sosul.

Tăvăliți bucățile de pită prin brânza caldă și bucurați-vă că ciobanul nostru știa să mănânce ca elvețianul ori ca franțuzul, boierește, în dosul stânlui.

PITĂ CU MĂLAI

Untul de topește cu grijă, încălzindu-se împreună cu cimbrușorul și florile lui. Ouăle, zahărul, sareea și untul topit se amestecă bine cu un tel și se adaugă laptele băut. Se toarnă totul peste făina de grâu amestecată cu făina de mălai și praful de copt. Într-o tavă unsă și tapetată cu făină ori îmbrăcată în hârtie de copt, se toarnă compozitia.

Se coace cu răbdare în cuptorul încălzit la 170 de grade, cam 30 de minute.

Tava potrivită este cea pe care o aveți la îndemâna, dacă este mai mare, pita va ieși mai subțire, dacă e mai mică, bucățile vor fi mai groase.

Pita asta este mai mult sărată decât dulce, potrivită cu întinsura.

Dacă o vreți lângă un ceai bun de plante, ca desert, atunci măriți cantitatea de zahăr la 100 de grame și lăsați cimbrușorul în pace, merge bine cu dulcele și o lingură de smântână grasă, în serile ploioase de vară.



BUcate
DE PRIN
SATE
TRANSILVANIA

4: Supă de chimen - lenea cucoanei

Ioan Bebeșelea

Slow Food Sibiu / Syndicat Gourmet, Sibiu
Premiul Terroir 2019 - Gault & Millau Romania

O supă foarte ușor și rapid de făcut.

Ingrediente pentru 2 litri.

30 gr chimen

2 linguri făină

1 ceapă potrivită, tăiată mărunt

3 linguri ulei sau untură

1 morcov potrivit ras

Indicații

1. În ulei sau untură călim ceapa cu morcovul ras și chimenul.

2. Adăugăm făină și o prăjim puțin, având grijă să nu se ardă.

3. Peste adăugăm apă, amestecăm bine și lasăm să fierbă aproximativ 10 minute.

4. Potrivim de sare. Dacă se dorește se poate blenda și/sau strecura.

5. Se servește cu crutoane sau pâine prăjită.



BUCATE
DE PRIN
SATE
TRANSILVANIA

5. Supă de roșii cu găluște de gris

Adrian Boscu Chef Cincșor Guesthouses

Ingrediente

Rosii de gradina ca. 2 kg, 3 morcov, 2 fire de busuioc sau patrunjel, jumata de telină, 2 - 3 cātei de usturoi, 2 cepe albe, 100g de unt, supă clară de găină sau de legume, smântână grasa.

Pentru găluște de gris
3 ouă, 10 linguri de gris

Indicații

1. Tăiați zarzavaturile în bucăți mai mari. Căliți-l în unt și adăugați rosiile tăiate și prealabil. Adăugați sare și puțin zahăr pentru a diminua aciditatea roșilor. Fierbeți-le jumătate de oră. Cât timp fierbe, pregătiți găluștele de gris. Le fierbeți în apă cu sare.
2. Adăugați sare și puțin zahăr pentru a diminua aciditatea roșilor. Fierbeți-le $\frac{1}{2}$ oră. Cât timp fierbe, pregătiți găluștele de gris. Le fierbeți în apă cu sare.
3. Supa se pasează cu blenderul, se trece prin strecurătoare pentru a reține semințele de roșii.
4. Dregeți supa cu smântână și asezonăți-o cu sare și piper. Se servește cu găluștele de gris pregătite și cu busuioc sau patrunjel.



6. Supă de roșii coapte cu găluște umplute cu pâine

Ioan Bebeșelea

Slow Food Sibiu / Syndicat Gourmet, Sibiu
Premiul Terroir 2019 - Gault & Millau Romania

Inspirată după o rețetă de ciorbă de roșii făcută cu bulion și rântaș, găluștele se umpleau și doar cu prăjală de ceapă, pâinea uscată se folosea doar dacă era, pentru a nu fi aruncată.

Ingredientă

Pentru supă:

1 kg roșii, 1 morcov, 1 ceapă medie, 1 căpătână de usturoi, 1 felie de telină, 1 legătură frunze de țelină, 1 legătură cimbru verde, sare, piper, ulei de dovleac

Pentru găluște:

200g făină, 120ml apă
5g sare, 1 ceapă medie tăiată fideluță, 1 lingură ulei de floarea soarelui sau untură, 100g pâine veche ruptă bucătele, piper

Indicații

1. Încingem cuptorul la 200 C.
2. Adăugăm făină și o prăjim puțin, având grijă să nu se ardă.
3. Într-o tavă punem toate ingredientele, stropim cu ulei de dovleac.
4. Adăugam sare și piper și dăm la cuptor 20-30 min până se rumenesc roșiile. Între timp facem găluștele.

Umplutura se face din ceapa tăiată fideluță, amestecată cu o lingură de ulei (untură), sare, piper și pâinea veche ruptă bucătele.

5. Călim ceapa în ulei, adăugăm bucătile de pâine și chimenul.

Lăsăm să se răcească.

6. Facem un aluat frământând 200 grame de făină cu 120 ml apă și 5 grame sare. Îl lăsăm 10 minute la odihnă. Formăm 8 bile, le întindem rotund aproximativ 10 cm.
7. Adăugăm o lingură de umplutura în mijloc și le lipim umezind marginile cu apă. Punem o oală cu apă și sare la fier.
8. Când clocotește punem găluștele și le lăsăm la fier 3 min. Scoatem găluștele într-un vas cu apă rece. Apa în care au fierit găluștele nu o aruncăm.
9. După ce s-au rumenit bine roșiile și legumele, le scoatem din cuptor și le blendăm. Dacă este cazul adăugăm din apă păstrată de la fierful găluștelor. Potrivim de sare și piper. Se servește cu câte o găluscă în farfurie și o lingură de iaurt.



**BUcate
de prin
SAT-E**
TRANSILVANIA

7. Lucicos / Lucskos - Mara-Elena Oană

Mara Elena Oană

Slow Food Viscri
Viscri 32 - White Barn & Blue House

Ciorbă ardelenescă de origine ungurească din varză cu afumatură, ceva între ciorbă și tocană, foarte deasă și consistentă. Numele de „lucskos kaposzta” s-ar traduce ca „varză alunecoasă, varză care înăoată în lichid, varză care băltește”. Ideal e să o gătim, ca pe toate zămurile, la oală mare.

Ingrediente - pentru cam 30 de meseni:

2 verze medii,
1 ciolan de cam jumătate de kg
300g slăniță,
5-6 litri de apă,
2 cepe medii,
3 ardei roșii,
3 morcovii,
4 roșii decojite,
100ml oțet
*optional: chimen

pătrunjel rădăcină - 1 buc.
o legătură de mărar proaspăt,
un buchetel de cimbru uscat,
10g boia dulce
15g piper și 50g sare
pentru dresătură:
100g smântână grăsă
1 lingură de făină și 1 ou

Indicații:

1. Se fierbe ciolanul până dă în clopot.
2. Se călesc legumele cu puțină boia
3. Se spală ciolanul, se adaugă peste legume și se pune la fierb în 5-6 litri de apă cu slăniță tocană mare și rădăcina de pătrunjel.
4. Fierbem totul cam jumătate de oră și adaugăm varza tocată mediu.
5. Fierbem zama încă un ceas, adăugăm sare, piperul, cimbrul și oțetul.
6. Adaugăm dresătură făcută cu 1 gălbenuș, 1 lingură de făină și smântână grăsă.
7. Adaugăm mărarul tocata la final și o servim cu chipsuri de mămăligă sau pâine de casă.



8. Zamă albă cu coadă de porc, cartof confiat și șorici

Mihai Toader

Freelance Chef

Culegător de rețete și tradiții - Fragmente

Ingredientă

Cozi de porc afumate 1,5kg, Oase de porc 1kg, Șorici de porc 250g, Grăsimi de porc 500g, Ceapă albă 300g, Morcov 300g, Telină 200g, Smântână grasă 500ml, Zbârciogli 100g, Tarhon 50g, Pătrunjel 30g, Ulei de floare 1 litru, Chimen 15g, Cimbru 15g, Unt 15g, oțet 50ml, sare și piper

Indicații

1. Înainte cu o zi să facem zama, fierbem soriciul cam o ora, îl curățăm de excesul de grăsimi și îl punem la dehidratat. Pentru pudra de tarhon punem la dehidratat jumătate din cantitatea propusă pentru rețetă. Într-un ceaun, fierbem cozile împreună cu oasele și zarzavatul tăiat mare.

2. După ce au fierit, cam o oră și jumătate, se scot oasele, cozile și zarzavatul, adaugăm smântână și o mai fierbem 30 de min, la foc mic.

Lăsăm cozile să se raceasca puțin și ne apucăm să desfacem carneea de pe ele.

3. Reglăm aciditatea din zamă, cu puțin oțet.

Într-o tavă cu grăsimi de porc așezăm cartofii cuburi, frecați cu sare. Înainte de a băga tava la cuptor, presărăm cimbrul uscat. Dăm cuptorul la 120, 130 de grade și lasăm cam două ore. Zbârciogli se sotează foarte puțin la tigaie, în unt, cu sare și piper.

4. Tarhonul dehidratat se pune într-o râșniță de cafea și se blendează până devine o pudră foarte fină. La fel facem și cu semințele de chimen.

Blendăm în ulei de floare cald, cantitatea ramasă de tarhon împreună cu pătrunjelul. Trecem toată compozitia printr-un tifon și astfel obținem un ulei verde, foarte aromat.

5. Șoriciul dehidratat se prăjește (expandăza) în baie de ulei și îl asezăm cu sare și piper. Peste șoriciul răcit presărăm pudra de tarhon și pudra de chimen.

Într-o farfurie adâncă așezăm cartoful confiat, înconjurat de carne de coadă de porc. Turnăm zama albă, ușor, în jurul cartofului. Pe cartof sprijinim șoriciul pudrat și un zbârciog. Picurăm puțin ulei de tarhon și servim.





**BUcate
DE PRIN
SATE**
TRANSILVANIA

9. Hribi de sezon - Horia Șimon

Horia Șimon

Freelance Chef
Clubul Gastronomic Transilvan

Ingrediente pentru o porție

hribi 300g
pătrunjel verde 1 legătură
usturoi 2-3 cătei
ceapă verde 2 fire

brânză burduf veche 50g
ulei presat la rece 50ml
zeamă de legume 200ml
sare, piper câteva grame

Indicații

1. Ciupercile se curăță, apoi se taie în cuburi mari. Usturoiul, ceapa verde și pătrunjelul se toacă mărunt.
2. Într-o tigaie se pun la călit usturoiul, ceapa și pătrunjelul, apoi se adaugă ciupercile și totul se sotează 2-3 minute sau până se rumenesc ciupercile.
3. Apoi se adaugă zeama de legume, treptat. Când ciupercile s-au înmuiat pe jumătate se asezonează, se iau de pe foc și se stropesc cu pătrunjel verde tocăt și cu brânză de burduf răzuită.
4. Merge bine așa cum e sau lângă o porție sănătoasă de mămăligă.



**BUcate
DE PRIN
SĂT€**
TRANSILVANIA

10. Sfeclă texturi, păstrăv afumat și spumă de năsal

Horia Șimon

Freelance Chef
Clubul Gastronomic Transilvan

Ingredientă

sfeclă roșie 500g/2 buc
păstrăv afumat 30g
unt 10g

gălbiori murați 30g
fructe de soc murate 20g
năsal 30g

smântână lichidă 30g
mărar pudră 2-3g
tarhon murat în otet 20ml

Indicații

1. O sfeclă se feliază subțire și se pune la marinat în otet cu tarhon. A două sfeclă se afumă, apoi se stoarce sucul din ea. Sucul se reduce la jumătate, apoi se pune pe o foaie de silicon și se deshidratează peste noapte.
2. Năsalul se topește în smântână lichidă, la foc mic, apoi se dă prin sită și crema obținută se pune într-un sifon. Se încarcă cu 2 cartușe de dioxid de carbon și se agită.
3. Păstrăvul afumat se dezosează și se amestecă cu untul la temperatura camerei. Cu ajutorul unui blender se face o cremă fină, aceasta se aromează cu puțină zeană de pe socul murat.
4. Pielea peștelui se pune pe o tavă cu hârtie de copt, apoi se acoperă cu altă hârtie de copt și se apasă cu o altă tavă. Se dă la cuptor la 200 grade, cca. 15 minute sau până devine super crocant.
5. În momentul servirii se pun quenelle-uri de pastă de păstrăv afumat, apoi se pun fâșii de sfeclă marinată, apoi gălbiorii murați, se pune spuma de năsal, se decorează cu chipsurile obținute din sucul de sfeclă deshidratat, cu fructele de soc murate și pudra de mărar.



BUCATE
DE PRIN
SATE
TRANSILVANIA

11. Chifteluțe de miel cu Hetschenpetsch (re-editare)

"Mama Gerda" - Gerda Gherghiceanu

Slow Food Viscri
Viscri 22

Despre sosul de vișine există o dispută veche. Nu se mai știe în Transilvania dacă e specific săsesc sau specific unguresc, dar fiecare parte și-l asumă cu tărie. Asta nu face decât să confirme că de amestecate sunt gusturile, aromele și rețetele la noi pe dealuri.

Ingrediente

Chifteluțe:

jumătate de kg carne tocată de miel
150g grăsimi pasăre de casă
2 cartofi crudi, răzălită mărunt și storși
3 căței de usturoi
1 ceapă mică
1 ou, sare și piper, după gust
150g făină

Sos:

100g gem măcese / Hetschenpetsch
1 compot de 800 ml vișine (acrișor)
1 lingură rasă de făină
50ml ulei

Indicații

1. Pentru chifteluțe, se amestecă toate ingredientele, mai puțin făină. Se formează chiftelele.
2. Se rostogolesc prin făină. Se prăjesc în ulei sau untură.
3. Se prăjesc făină în ulei, amestecându-se continuu până se face ușor maronie.
4. Se adaugă compotul de vișine, se amestecă în continuu până se îngroașă.
5. Se adaugă gemul. Se mai dă un colcot și se stinge.
- Se servește cu cartofi fierți sau piure.



12. Melci cu paste de casă și tarcan proaspăt

Joa Daniel

Slow Food Sibiu / Hochmeister Sibiu

“Rețeta asta îmi amintește de copilărie. Ca să fac un ban, aveam locurile mele unde mergeam cu o plasă găurită după ploaie ca să-i adun și apoi să merg în capătul străzii unde era o familie care colecta melci și apoi îi dădeau spre export la rândul lor.

Nu făceam mulți bani pentru că îi sortau după calibru și cât să și aduni? Era o distracție pentru mine și ceilalți copii și mai făceam și câte-o trăznale toată ziua.”

Ingrediente - pentru 3 porții

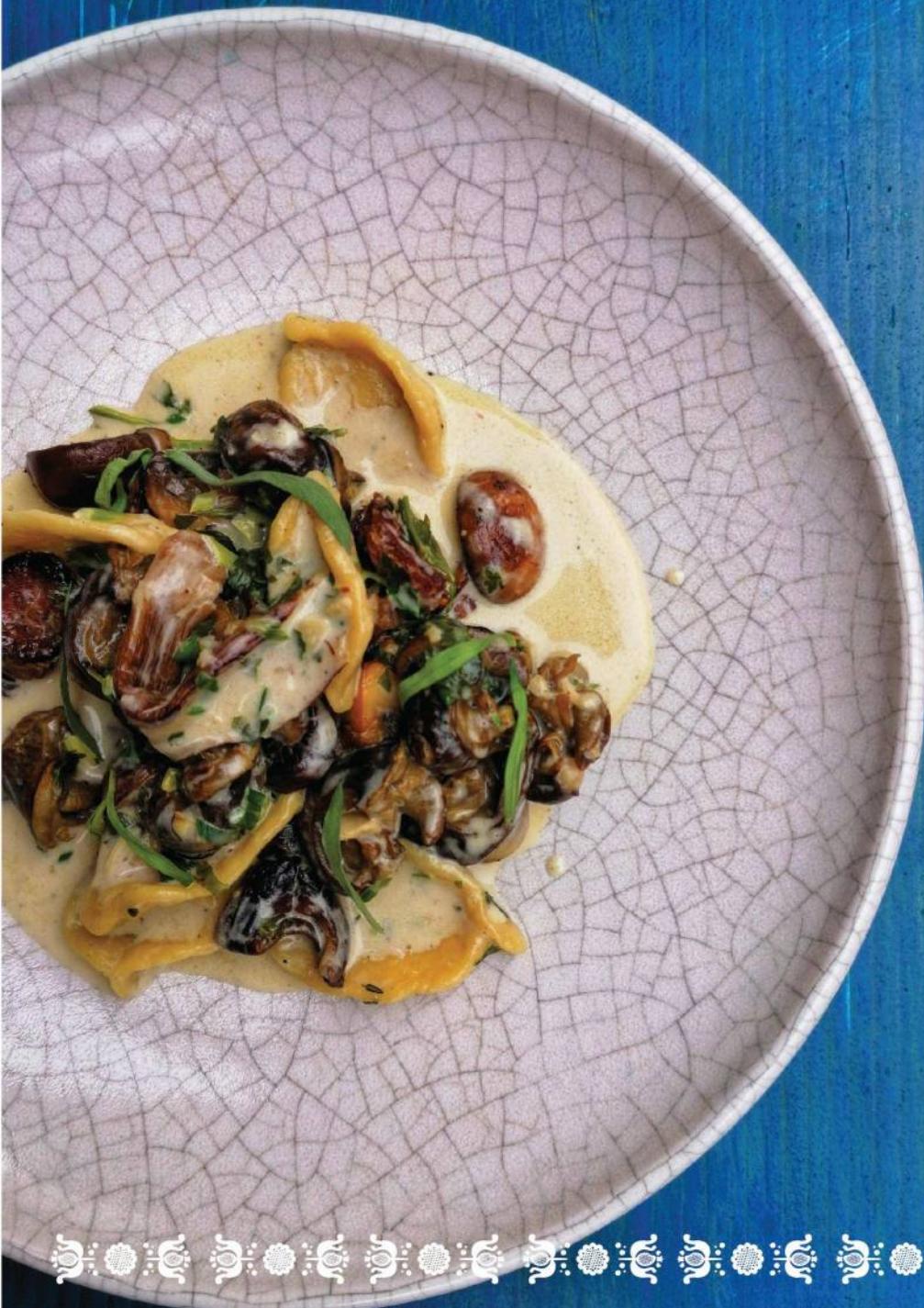
melci (curățați): 210g, ciuperci brune sau de pădure: 150g, usturoi: 3-4 cătei, unt: 30g, ulei de floarea soarelui sau măslinie: 15ml, pătrunjel proaspăt: 1 legătură bună, cimbrușor verde: 2 crengute, tarcan (tarhon) proaspăt: 2 fire, smântână dublă (30%): 250-300ml, cognac: 70ml, ceapă galbenă: o jumătate, foi de dafin: 3 buc, lămâie: o jumătate, piper boabe: câteva boabe, piper proaspăt măcinat: 4g, sare: 7 g

Paste de casă - făină: 200g, ouă: 2 buc, ulei măslinie: 1 lingură

Indicații

1. Spălați bine melcii în apă rece, apoi îi puneti într-o cratiță de 2L să fierbă la foc mic timp de 2 ore împreună cu ceapa galbenă, frunzele de dafin, piperul boabe, o crengută de cimbrușor, cozile de la pătrunjel și un sfert de lămâie bine spălată. Eu i-am avut gata curățați, pregătiți pentru gătit. Pentru cei proaspăți există un alt proces de pregătire. După ce s-au fierb bine, îi lăsați puțin să se scurgă de apă.
2. Într timp, pentru aluatul de paste faceți un cub din făină și în mijloc adăugați ouăle împreună cu uleiul de măslinie și amestecați câte puțin cu o furculiță până se adună toată făina apoi frâmântați aluatul până devine omogen și ușor de întins, apoi îl lăsați la frigider pentru o oră.
3. Pastele le-am întins subțiri (cam de 2-3 mm) după care le-am tăiat într-o formă neregulată și apoi le-am întors pe deget, ca forma unor scoci. Pot fi făcute ca și lastele daca dorîți. În apă cloicotită, am adăugat puțină sare, apoi am lăsat pastele fix 3 minute după care le-am scurs și le-am adăugat în tigale.
4. Într-o tigale la foc mediu, încingeți uleiul și adăugați melcii, ciupercile curățate, untul și usturoiul tocăt mărunt (eu îl zdrobesc înainte) și lăsați câteva minute la rumenit după care flambați cu puțin cognac și adăugați smântâna, la foc mic.
5. TIPS: folosiți apa de la paste, poate trebuie reglat puțin sosul dacă este prea gros.

La sfârșit, am adăugat pătrunjelul tocăt mărunt, zeama de la un sfert de lămâie, câteva frunzule de cimbrușor, sare și piper proaspăt râjnit și tarcanul.





BUCATE
DE PRIN
SATE
TRANSILVANIA

13. Piciocii ca pe Valea Izei

Melinda Teohari Chef Paninaro

În Maramureș picioce înseamnă cartofi. Sunt printre amintirile mele de la Moșica (bunica) din Rozavlea, Valea Izei, Maramureș. Era mâncarea mea preferată. Tot îmi ziceam că nu mâncau mult când erau copil, că acum la o două tinerețe m-a luat flămânzeala, dar se pare că am fost fomistă de mică. Moșica mea îmi făcea cartofii prăjiți în untură de porc și cărneați făcuți de ea. Spărgeam o ceapă și niște roșii și balotam până îmi era rău. În fiecare an, în vacanță de vară, după ce m-am mutat la București, mă duceam la ea să îmi facă picioce pe lespeze (tigale de tuci). Pentru ea și pentru mine, am minunăția asta în meniu.

Ingrediente

200 g cartofi prăjiți în untură sau ulei / 1 castravete în saramură tăiat felii
100 g sos de roșii sau 2 roșii tăiate cuburi mici / 70 g de cărneați de casă
(eu folosesc de Mangaliță) / 50 g telemea moale / 2 ouă (pentru ochiuri prăjite)
1 fir de ceapă verde tocată, sare și piper după gust / 1 praf de boia afumată
1 praf de chimion

Indicații

1. Asezonați roșile tocate mai întâi, să îți lase zeamă.
2. Într-un castron amestecați cartofii prăjiți cu cărneații, roșile și castravetii murați. Puneti totul într-un bol încăpător.
3. Presărați telemeaua măruntită deasupra și peste puneti cele 2 ouă prăjite. Ornati cu ceapă verde.

Sloiu de oaie este un mod tradițional de a conserva carne, în special peste iarnă. Practic sloiul este un fel de garnitură de oaie. În mod tradițional se făcea toamna când oile au mai multă grăsimi. Rețeta mea de sloi se servește cu mămăligă, peltea de gutui cu ardei iute și struguri murăti.

Ingrediente

Sloi - Carne de oaie (gât, pulpă) - 1kg, Ceapă tăiată juliene - 1kg, sare, piper, cimbru

Mămăligă - 0.5L apă, mălai 0.2kg, 50g unt, sare

Struguri murăti - 500g boabe de struguri, 250ml apă, 50ml otet, 50g zahăr, dafin, piper boabe, 1 baton scorțisoară, cuișoare

Peltea de gutui cu ardei iute - 2L apă, 500g gutui, 1 ardei iute, 250g zahăr

Indicații

Sloiu se gătește practic pe o tocănă de ceapă.

1. Frecăm ceapa cu sare, o punem într-o cratiță cu fund gros, suficient de mare cât să incapă și carnea, la foc mic. Adăugăm piper și cimbru.

Până își lasă ceapa apa (15-20 minute) tăiem carne bucați, de preferat să lăsăm și osul pe carne.

2. Adăugăm carne și lăsăm în continuare la foc mic, amestecind din când în când, până carne devine foarte fragedă și se desprinde de pe os. Potrivim de sare.

3. Lăsăm să se racească cât să putem să culegem carne de pe oase.

4. Amestecăm compozitia bine și o punem în forme să se slăiască.

Mămăliga - Facem o mămăligă vărtoasă pe care o întindem într-o tavă să se racească.

Strugurii murăti

1. Într-o oală amestecăm apă, otetul, zahărul, dafinul, boabele de piper, batonul de scorțisoară și cuișoarele.

2. Aducem compozitia la temperatura de fierbere.

3. Așezăm struguri într-un borcan și turnăm peste ei compozitia fierbinte.

4. Lăsăm să se răcească lent, eventual putem să învelim borcanul într-un prosop.

Strugurii sunt gata murăti când borcanul se răcește

Pelteaua de gutui

1. Într-o oală punem la fier gutuile tăiate cuburi și ardeiul iute.

2. Se fierbe aproximativ 30-45 minute la foc potrivit.

3. Lăsăm să se răcescă compozitia cu gutuile în ele.

4. Strecuăm compozitia într-o oală și o aducem la fier cu zahărul. O fierbem pîna scade la jumate.

Montatul

Într-o tigaie încingem ulei și prăjim bine pe ambele părți mămăliga și sloiul

Servim cu struguri murăti și o lingură de peltea





BUCATE
DE PRIN
SATE
TRANSILVANIA

15. Moșocoarne cu prune din Negreni, jud. Cluj

Mihai Toader

Freelance Chef

Culegător de rețete și tradiții - Fragmente

Moșocoarnele se coc afară, la cuptor și se fac din aluatul rămas de la pâine. Mai există și varianta cu telemea de oaie, sărată.

Ingrediente

făină albă 800g
apă 400g
drojdie uscată 7g
prune proaspete 600g

zahăr 100g
sare 10g
scortisoară 7g

Indicații

1. Pentru început se face un aluat, ca de pâine. Într-un vasing, punem făină cernută. Facem o groapă în mijloc și adăugăm sare, apă caldă, o lingurită de zahăr și drojdia. Frământăm bine până obținem un aluat omogen. Se lasă la dospit cam o oră și jumătate.
2. Scoatem sâmburii de la prune și le amestecăm cu zahărul și scortisoara.
3. Scoatem aluatul dospit pe o masă tapetată cu făină și îl portionăm în bucăți mai mari sau mai mici (în funcție de mărimea moșocoarnei dorită).
4. Întindem bucățile de aluat, peste care punem compozitia de prune cu zahăr și scortisoară. Împăturim foarte bine în aşa fel încât siropul prunelor să rămână înăuntru.
5. Se începe bine cuptorul și se introduc într-o tavă, înainte unsă cu ulei. În 30 de minute ar trebui să fie gata. Le lăsăm la odihnă cu un prosop peste. Se servesc la sfârșitul mesei.



BUCATE
DE PRIN
SATE
TRANSILVANIA

16. Varză-n vin, cu nuci și piftele de cartofi cu ceapă

Mara Elena Oană

Slow Food Viscri
Viscri 32 - White Barn & Blue House

Ingrediente pentru varză - 10 porții:

1 varză albă și 1 varză roșie
2 cepe, 1 ardei capia, 3 mere
100g nuci
3-4 linguri de ulei
200ml vin
1 lingură miere
1 legătură cimbru
sare, piper

Ingrediente pentru piftele:

1kg cartofii, 1 ceapă medie
3 ouă și 1 lingură de făină integrală
1 legătură pătrunjel verde
2 cătei de usturoi
1 lingură de boia dulce (10g)
sare, piper
pesmet 100g și ulei pentru prăjit
(optional se poate adăuga brânză de burduf)

Indicații

Pentru varză:

1. Se călește ceapa cu ardeiul.
2. Se adaugă varza tăiată mărunt și legatura de cimbru, sare și piper.
3. Se adaugă apă, dacă varza nu lasă suficientă.
4. Cand varza este înăbușită, se adaugă merele rase, nucile, mierea și vinul și se mai lasă pe foc 5 minute.

Se poate servi cu smântână sau iaurt.

Pentru piftele:

1. Se fierb cartofii și se răzuiesc.
2. Se călesc ceapa și cei 2 cătei de usturoi cu boiaua și se adaugă peste cartofii rași.
3. Se adaugă cele 3 ouă și lingura de făină, sare, piper și pătrunjelul tocat.
4. Se omogenizează, se fac "piftelele" în palmă, se dau prin pesmet și se pun la prăjit.

Bunică-mea îmi povestea când eram copil cum făcea pentru frații ei mai mici turtă de mălai pe vatră și apoi mai adăuga gem de prune, magiun. Ea s-a născut în Stâna, județul Sălaj. Rețeta ei era mult mai simplă și săracă, dar povestea de neprețuit.

Mama ne-a făcut dulceața asta pentru că apăream cam des cu câte-un pepene refuzat acasă. Pai aşa era acum 20 de ani, pe când umblam brambura și îi ajutam pe olteni să descarce în piata și uneori le dădeam 1 leu pe bucată și veneam cu brațul plin acasă.

Ingrediente

Pentru turtă (4 portii)

făină de mălai: 130g, făină albă 650: 50g, lapte gras: 150ml, zahăr alb: 8g, 1 ou, unt gras: 30g, păstăie de vanilie: 1 vârf de cuțit de la o jumătate de păstăie, praf de copt: $\frac{1}{2}$ linguriță, sare: cât începe între două degete

Pentru dulceață

coajă de pepene: 500g (fără partea verde și tare), zahăr alb: 500g, apă: 500ml, jumătate de lămâie, vanilie: am folosit jumătatea de păstăie din care am folosit miezul la rețeta pentru turtă, cimbrușor proaspăt: 1 crenguță

Indicații

Pentru turtă

1. Preîncălziți cuptorul la 170-175 de grade pentru 30 de minute. Într-un vas, bateți bine oul cu zahărul până se omogenizează cum trebuie, adăugați sarea, mălaful, făina, praful de copt și laptele.
2. La sfârșit se toarnă încet untul pe care îl topiți la foc mic fără să prindă culoare și amestecați bine cu telul. Eu am folosit niste forme mici, unse cu puțin unt și tapetate cu puțin mălai.
3. După ce le scoateți din cuptor, acoperiți turtele cu un ștergar ca să nu se usuce sau să se întărească.

Pentru dulceață: 2 ore

1. Tăiați felii de pepene groase cam cât două degete și lungi cât unul. Eu am lăsat cam 1-2 cm din miezul roșu și apoi am curătat partea verde care este cam lemoasă.
2. Felile vin spălate și apoi lăsate la fierb preț de 30 de minute la foc domol, apoi scurse în apă rece. După ce s-au scurs bine, puteți să le tocați mărunt sau să le feliati cât se poate de subțire aşa cum le-am făcut eu.
3. Într-o cratiță de 2L facem un sirop din zahăr, zeamă de la lămâie, cimbrușor și păstăie de vanilie, iar când începe să fiarbă adăugăm cojile de pepene și lăsăm focul la foc mediu spre mic până scade siropul și amestecăm ocazional ca să nu cumva să se caramelizeze zahărul.
4. Pentru garnish și aromă, am folosit câteva frunze de mentă de grădină și floricele de cimbrușor.





18. Tartă de mălai cu sfeclă și măghiran

Alexandra Bujeniță și Andrei Toader Acuarela Bistro

Ingrediente pentru o tartă / 8 felii:

Pentru aluat: 150g făină, 100 g mălai grișat, 125g unt 80 % grăsime, 1 ou (doar gălbenușul), un praf de sare, 50ml apă.

Pentru umplutură: 1.5 kg sfeclă, 100-150 gr miere în funcție de dulceața sfeclei, zeama de la o jumătate de lămâie, 1 gălbenuș pentru uns, Lichior soc 50ml, măghiran

Indicații

1. Amestecați făina, mălaiul, sarea cu untul rece și zdrobiți bine până devine un aluat fărâmicios. Adăugați gălbenușul și apa și amestecați până se formează aluatul. Apoi îl frământați bine pentru a se incorpora tot untul în făină. Aluatul trebuie lăsat la frigider jumătate de oră să se întărească puțin.

2. În acest timp, pregătiți umplutura. Dați prin răzătoare sfecla, o puneti la foc mic într-o tigaie și când începe să fierbă adăugați lichiorul de soc și sucul de lămâie și o lăsați să fierbă bine până se înmoiaie. Adăugați mierea și amestecați bine, gustați pentru a verifica textura sfeclei, opritiți focul.

3. Păstrați mai puțin de un sfert din aluat pentru fâșile de deasupra tartei. Întindeți foaia cu multă răbdare (se fărâmită foarte repede, dar este normal din cauza conținutului mare de unt) și o puneti în tava unsă cu unt. Perforați aluatul cu o furculiță și băgați la cuptor 180 C, 20 minute.

4. Întindeți aluatul rămas și tăiați fâșii subțiri. Scoateți aluatul din cuptor, puneti umplutura, adăugați fâșile deasupra pe care le ungeti cu gălbenuș de ou și mai lăsați la cuptor 10-15 minute până se rumenește.

Optional se poate servi cu dulceață de rabarbar.



BUCATE
DE PRIN
SĂTÉ
TRANSILVANIA

19. Supă rece de căpsuni cu mălai dulce

Melinda Teohari Chef Paninaro

Bunica unguroaică îmi făcea supă rece de cireșe cu coleșă (mămăligă) tare. Iar cealaltă bunică, cea de pe Valea Izei îmi făcea chisărăță. Eu o să vă dau o rețetă inspirată din cele două preparate, dar cu căpsuni nu cu cireșe.

Ingrediente

Pentru supă de căpsuni: 500g căpsuni blendate bine, 3 fire de tarhon, 1 mână de mentă, zahăr după gust, 30ml smântână lichidă (optional)

Pentru mălai dulce: 500ml de lapte, 100g făină de mălai, 1 praf de sare, 1 lingură de zahăr, 30g unt, 100g urdă, 50g smântână lichidă

Indicații

1. Căpsunii îi spălați bine, îndepărtați frunzele și apoi ii blendăți bine de tot. Îi puneti într-o cratiță împreună cu zahărul, menta și tarhonul și ii dați în cloicot vreo 5 minute. Opriti focul și ii lăsați un pic la infuzat până faceti mălaiul. Într-un blender puneti smântână lichidă împreună cu urda și blendăți până ieșe o cremă groasă.
2. Pregătiți un vas cu margini ridicate ca să turnați mălaiul când e gata. Să il ungeti cu un pic de ulei pe fund. O să vă fie mai ușor să scoateti feliile de mălai. Într-o oală puneti la fier laptele împreună cu zahărul și sarea iar când începe să dea în cloicot turnați treptat mălaiul. Amestecați tot timpul că există riscul să se prindă de fundul oalei din cauza laptelui. Când mălaiul e aproape fierb turnați compoziția de urdă și amestecați bine până se încorporează. Gustați și asezonăți dacă mai e cazul. Luați oala de pe foc și cât încă e fierbinte vărsați totă compoziția în vasul pregătit în prealabil iar cu o spatulă nivelati pe totă suprafața vasului. Acoperiți cu folie de contact. Adică cu folie alimentară direct pe suprafața mălaiului că să evitați să se formeze crustă. Lăsați la răcit.
3. Strecuți căpsunii printre-o sită deasă. Adăugăți smântână lichidă dacă vreti, e foarte bună și fără, omogenizați și mai adăugați zahăr dacă e cazul. Eu o prefer mai acrișoară.
4. Într-un bol asezați o felie de mălai și turnați supa de căpsuni peste până în buza feliei de mălai. Ornați cu felii de căpsuni și o frunză de mentă sau cu căpsuni macerate în zahăr cu mentă sau cu dulceață de căpsuni. Merge perfect cu toate cele de mai sus. E bună rece, dar dacă nu mai aveți răbdare îi la fel de delicioasă și caldă.



20. Tartă de rabărbăr cu înghețată de tarhon

Ioan Bebeșelea

Slow Food Sibiu / Syndicat Gourmet, Sibiu
Premiul Terroir 2019 - Gault & Millau Romania

Datorită gustului acru m-am gândit să tratez rabarbărul pe post de lămâie, astfel am deviat de la plăcinta clasică spre o variantă de tartă de rabarbăr inspirată de rețeta unei tarte clasice de lămâie. Tarhonul nu este în mod obișnuit folosit în deserturi în Transilvania, dar este o combinație perfectă pentru rabarbăr.

Ingrediente:

Aluat:	Cremă de rabarbăr:	Înghețată de tarhon:
250g făină albă	600g rabarbăr	1L smântână pentru frișcă (minim 35% grăsime)
115g zahăr pudră	6 ouă	6 ouă
80g unt moale	150g zahăr	200g zahăr impărțit în două (110g și 90g)
2 ouă, 1 praf sare	80g unt topit	120g tarhon proaspăt impărțit în două (100g și 20g)

Indicații pentru înghețată:

1. Fierbem smântână cu 110 gr zahar pentru aproximativ 15 min. Oprim focul și adăugăm 100 gr tarhon. Lăsăm să se infuzeze până se răcește smântână.
2. Batem ouăle cu 90 gr zahăr până compozitia își dublează volumul.
3. Strecurăm smântână si o aducem din nou la fierbere.
4. Adăugăm ouăle bătute și amestecăm până se omogenizează compozitia și se îngroașă.
5. Când se răcește compozitia adăugăm frunzele de tarhon rămase și blendăm bine.
6. Folosim o mașină de înghețată sau o punem în congelator.

Indicații pentru aluat:

1. Amestecăm toate ingredientele și punem aluatul la rece pentru aproximativ 20 minute.
2. Întindem aluatul la o grosime de aproximativ 2mm și îl punem într-o formă de tartă de 20 cm. Punem la rece până se întărește.
3. Coacem blatul la 180 grade pentru aproximativ 20 minute până devine auriu.

Indicații pentru crema de rabarbăr:

1. Stoarcem rabarbărul și folosim 300 ml suc.
2. Încălzim sucul de rabarbăr și dizolvam zahărul în el. Adăugăm ouăle batute și amestecăm până crema începe să se îngroașe. Adăugăm untul topit în fir subtire și amestecăm până se omogenizează compozitia.
3. Turnăm crema de rabarbăr peste tava cu aluat și o coacem la 150 grade 25 minute. Servim fiecare felie de tartă cu o cupă de înghețată.



BUCATE
DE PRIN
SATE
TRANSILVANIA

21. Tartă de bezea cu rabarbăr

Mara Elena Oană

Slow Food Viscri
Viscri 32 - White Barn & Blue House

Ingrediente:

Pentru blat

7 gălbenușuri, 18 linguri de zahăr, 200g unt gras (peste 80%) la temperatură camerei, 250g faină, 1 vârf de cuțit praf de copt, 1 praf de sare, aproximativ 10 tulipini rabarbăr curățat și tăiat cuburi mai mari

Pentru spumă

7 albușuri, 350g zahăr, 1 praf de sare

Indicații

Blat:

1. Se bat bine gălbenușurile cu zahărul și cu praful de sare. Se adaugă untul
2. Cand untul e incorporat, se adaugă făina și praful de copt și se amestecă până se omogenizează
3. Se pune în tavă, se adaugă deasupra rabarbărul și se coace pe jumătate la 170 grade celsius (cam 20-25 min)
4. Se scoate din cuptor și se lasă la odihnit până se bate spuma

Spuma:

1. Se bat cele 7 albușuri cu praful de sare.
 2. Când sunt tari se adaugă progresiv zahărul și se bat până se dizolvă zahărul complet.
 3. Se întinde peste prajitura și se bagă din nou la cuptor la 170 g până ce spuma crește și se întărește deasupra (cam 20 min)
- Nu se deschide cuptorul până nu e gata fiindca o să cadă spuma!



VISCRİ 32 WHITE BARN & BLUE HOUSE



bucătăria s-a născut la sat



BUcate
DE PRIN
SATE
TRANSILVANIA



PARTENERI STRATEGICI



bucătăria s-a născut la sat

Proiect cultural co-finanțat de Administrația Fondului Cultural Național
Proiectul nu reprezintă în mod necesar poziția Administrației Fondului Cultural Național. AFCN nu este responsabil de conținutul proiectului sau de modul în care rezultatele proiectului pot fi folosite.
Acestea sunt în întregime responsabilitatea beneficiarului finanțării.

bucatedeprinsate.ro

MULȚUMIRE:



FUNDATIA
MICHAEL SCHMIDT
STIFTUNG



VILLA VINÉA

Mesendorf
Gasthaus



IQads

SMARK

Bistro
de l'Arte
Cuisine-Déco-Gr-Art

TERBURUITATE

Rafle,
Cafetărie

FEEDER.ro

COOPERATIVA
URBANA

SAVORI
URBANE

Colinele
Transilvaniei



DESIGNIST

igloo

STUDIOPILOT