Sibiu GastroMAP

Primăria Municipiului Sibiu

ASOCIAȚIA SIBIUL AZI

PROIECT FINANȚAT DE PRIMĂRIA
ȘI CONSILIUL LOCAL SIBIU
PE AGENDA COMUNITĂȚII 2017

Sibiu GastroMAP

Asociația „Sibiul Azi”

„Sibiul Azi” Association

Proiect finanțat de Primăria Sibiu și Consiliul Local Sibiu
pe Agenda Comunității 2017

Asociația „Sibiul Azi”

„Sibiul Azi” Association

Sibiu GastroMAP

Traducere: Magda IFTENE

Sibiu 2017

Bucătăria sibiană, memorie a spiritului transilvănean

Orice comunitate se definește prin diversitate; una a indivizilor și una a obiceiurilor, ambele esențiale în procesul de conservarea a patrimoniului cultural. Transilvania și, implicit, nucleul ei cultural reprezentat de Sibiu este un exemplu de îmbinare armonioasă a unor comunități, ce au coagulat un mozaic valoros, păstrător de tradiție și istorie.

Alături de români, sașii, maghiarii, evreii au contribuit la nașterea unei imagini multiculturale, evidențiate și la nivel gastronomic. Definindu-se prin ceea ce mănâncă, ființa umană își transpune astfel pulsiunile ancestrale, iar un produs cultural precum broșura de față conține în același timp spiritul comunităților reprezentate, dar și măsura identității lor. Sibiul devine astfel un cadru primitor, în care vizitatorul poate încerca rețete inedite, într-un amestec frust de condimente și asociații inedite.

Culegerea de rețete pe care o veți răsfoi conține preparate reprezentative comunităților din Sibiu, unele ușor de pregătit, altele care cer dexteritate, de la ciorbe cremoase, feluri principale aromate, până la prăjituri delicioase. Enumerarea acestora nu este exhaustivă, intenția noastră fiind doar aceea de a deschide apetitul pentru bucătăria sibiană, înțeleasă ca memorie a spiritului transilvănean.

Gastro MAP

Supe
Soups

Gastro MAP

Ciorbă de cartofi cu tarhon

Produse necesare:

3 – 4 cartofi mari
2 cepe
3 morcovi potriviți
un ardei roșu
un pumn de orez
rădăcină de păstârnac
rădăcină de țelină
2 – 3 linguri de bulion de casă
2 linguri de orez
leuștean verde
pătrunjel verde
o legătură de tarhon sau o lingură de tarhon în oțet
ulei
sare
piper

Mod de preparare:

Se pun la fiert rădăcinoasele tocate mărunt (morcov, pătrunjel, păstârnac, țelină). După ce fierb aproximativ 10 minute se adaugă ceapa tocată și ardeiul. Se pun 2 – 3 linguri de ulei și sare după gust. Apoi se taie cartofii cuburi mari și se adaugă în ciorbă după alte 10 – 15 minute. Când cartofii sunt pe jumătate fierți se adaugă orezul. Când cartofii și orezul au fiert, adăugăm 2 – 3 linguri de bulion sau suc de roșii, apoi se adaugă tarhonul mărunțit, potrivim de sare și piper. Lăsăm să mai dea în clocot o dată, apoi stingem focul și adăugăm verdeața tocată.

Recomandăm servirea cu smântână și ardei iute.

Potato soup with tarragon

Ingredients:

3 – 4 large potatoes
2 onions
3 medium-sized carrots
1 red bell pepper
1 handful of rice
parsnip root
celery root
2 – 3 tablespoons homemade tomato paste
2 tablespoons rice
fresh lovage
fresh parsley
1 handful of fresh tarragon or a tablespoon of tarragon in vinegar
oil
salt
pepper

Directions:

Boil the finely chopped root vegetable (carrot, parsley, parsnip, celery). After a boil of approx. 10 minutes, add the finely chopped onion and the bell pepper. Add 2-3 tablespoons of oil and salt to taste. Then cut the potatoes in large dices, add to the soup after another 10-15 minutes. When the potatoes are semi-boiled, add the rice. When the potatoes and the rice are boiled, add 2 – 3 tablespoons of tomato paste or juice, then the finely chopped tarragon; add salt and pepper to taste. Give it one more boil, then remove from heat and add the chopped herbs.

We recommend that you serve it with sour cream and hot pepper.

Gastro MAP

Ciorbă ardelenească de porc

Produse necesare:

un kilogram carne de porc cu os
o ceapă galbenă
o ceapă roșie
3 morcovi mari
un ardei kapia
țelină
păstârnac
pătrunjel rădăcină
3 cartofi medii
tăieței
bulion sau suc de roșii
sare
piper
verdeață tocată

Mod de preparare:

Carnea se spală și se pune la fiert și se spumează. După 30 de minute, se adaugă legumele tocate. Se lasă la fiert până când carnea se poate da jos de pe os.

Se adaugă fideaua și sucul de roșii și se potrivește de sare și piper.

Spre finalul preparării, se adaugă verdeața. După ce se ia ciorba de pe foc, se acoperă cu un capac timp de 10 minute, pentru a da o savoare mai intensă.

Recomandăm servirea ciorbei de porc ardelenești cu smântână și ardei iute.

Transylvanian pork soup

Ingredients:

1 kg of pork, with bone
1 yellow onion
1 red onion
3 large carrots
1 red paprika pepper
celery
parsley
parsley root
3 medium-sized potatoes
noodles
tomato paste or juice
salt
pepper
chopped herbs

Directions:

Rinse the meat, put it in a pot to boil and take care to skim the impurities. After 30 minutes, add the chopped vegetables. Leave to boil until the meat can be removed from the bone.

Add the noodles, the tomato juice and salt and pepper, if needed, to taste.

Toward the end of the cooking, add the herbs. After the sour soup is removed from heat, cover with a lid for 10 minutes, for a more intense flavor.

Our recommendation is to eat the Transylvanian pork soup with sour cream and hot pepper.

Gastro MAP

Supă cu agrișe cu afumătură

Se prepară din agrișe proaspete, sau din conservă (iarna, când nu se găsesc agrișe proaspete). E de preferat varianta de agrișe proaspete, deoarece are gust mai pregnant, păstrează gustul fructului viu.

Ingrediente:

500 gr carne afumată (coaste, jambon, ciolan)
500 gr. agrișe proaspete
1 lingură făină de grâu
200 gr smântână
1 gălbenuș de ouă
pătrunjel verde
zahăr

Prepararea

Se taie carnea în bucăți de 2x2 cm, se fierbe în apă puțin (sau deloc) sărată, când devine moale se adaugă agrișele, se dă în clocot mic o dată (ai grijă să nu se detrame fructele). Adăugăm zahăr după gust. Amestecăm făina cu gălbenușul și cu smântâna și cu asta dregem supa. Putem presăra pătrunjel tocat deasupra.

Gooseberry and smoked meat soup

Best cooked with fresh gooseberries; may also be cooked with canned gooseberries (in the winter, when fresh gooseberries are not available). The fresh fruit is tastier.

Ingredients:

500 g smoked meat (ribs, ham, ham-hock)
500 g fresh gooseberries
1 tablespoon wheat flour
200 g sour cream
1 yolk
fresh parsley
sugar

Directions

Cut the meat in 2x2 cm dices, boil it in slightly salted (or even unsalted) water, when it is softened, add the gooseberries, let it boil once (taking care that the fruit is not mashed). Add sugar to taste. Mix the flour with the York and with the sour cream and season the soup with this mixture. Optional: season with minced fresh parsley.

Gastro MAP

Preparate de bază

Main dishes

Gastro MAP

Gulaș sibian

Ingrediente

½ kg cartofi roșii, ½ kg cartofi albi, 100 gr carne de porc, 200 gr carne de vițel, o ceapă mare,1 ou pentru găluște, făină, sare, piper, chimen măcinat, boia de ardei dulce, un vârf de cuțit de boia iute, 1-2 morcovi, 1 ardei gras roșu, 1-2 roșii

Mod de preparare

Se curăță cartofii și se taie cubulețe. Carnea se spală și se taie cubulețe. După ce se curăță ceapa, se taie peștișor și se călește până devine aurie, adăugându-se imediat carnea. După ce carnea se albește, se adaugă apa cât cuprinde. După 20 de minute, adăugăm morcovii tăiați cubulețe, cartofii, condimentând cu sare și piper. După 10 minute se adaugă boia dulce, chimen, ardeiul gras și mai fierbem 10 minute. În acest timp facem găluștete, din ou și făină, și le fîrbe, separat. Când e gata gulașul, se daugă boiaua iute și găluștele, lasându-le să mai dea un clocot. Se poate servi cu pastă de ardei iute, specialitate ungurească.

Sibiu goulash

Ingredients

½ kg red potatoes, ½ kg whit potatoes, 100 g pork, 200 g veal, 1 large onion,1 egg for the dumplings, flour, salt, pepper, ground cumin, sweet paprika, a pinch of hot paprika, 1-2 carrots, 1 red bell pepper, 1-2 tomatoes

Directions

Peel and dice the potatoes. Rinse and dice the meat. Peel and thinly slice the onion, sauté it until golden, add the meat immediately. Once the meat turns white, pour water just enough. After 20 minutes, add the diced carrots, potatoes, seasoning with salt and pepper. After 10 minutes, add sweet paprika, cumin, bell pepper and boil for another 10 minutes. Prepare the dumplings in the meantime, with the egg and the flour; boil them separately. When the goulash is done, add the hot paprika and the dumplings, give the whole mixture another boil. Serve with hot pepper paste, a Hungarian specialty.

Gastro MAP

Tocănița heran (sau șapte căpetenii)

Ingrediente

600 de gr carne de vită (fără oase)
600 gr carne de porc (fără oase)
600 de gr carne vițel (fără oase)
100 gr slănină afumată
1 ceapă
1 linguriță boia dulce
2-3 ardei capia roșii
1-2 roșii
1 lingură făină de grâu
muștar, sare, piper
200 gr smântână
(eventula – ciuperci champion, sau de pădure)

Mod de preparare

Se toacă ceapa mărunt, se taie slănina cubulețe, se topește, se pune ceapa în grăsimea rezultată din topire, când devine sticloasă se introduce carnea de vită. Se sărează, se pipereză, se pune și boiaua, și se fierbe la foc mic, până se inmoaie carne pe jumătate. Dacă e nevoie se introduce și puțină apă, sau vin alb. Se întroduce carnea de porc, după 10-20 de minute adăugăm ardeii, roșiile, și carnea de vițel. Dacă adăugăm și ciperci tăiate felii subțiri, acum e momentul.

Între timp se bate cu telul smântâna, făina cu 100 gr de apă. Când se omogienizează, introducem și muștarul. Dacă tocana s-a omogenizat, cărnurile sunt moi, adăugăm smântâna dreasă și lăsăm să dea în clocot o singură dată. Se ia de pe foc.

Heran (seven chieftains) stew

Ingredients

600 g beef (deboned)
600 g pork (deboned)
600 g veal (deboned)
100 g smoked bacon
1 onion
1 teaspoon sweet paprika
2-3 red paprika peppers
1-2 tomatoes
1 tablespoon wheat flour
mustard, salt, pepper
200 g sour cream
(you may also add – champignon or wood mushrooms)

Directions

Finely chop the onion, dice the bacon, melt it, add the onion in the melted fat, when glassy add the beef. Add salt, pepper, paprika, boil over low heat, until the meat is semi-softened. If necessary, add a splash of water or white wine. Add the pork, then, after 10-20 minutes, the peppers, tomatoes, and veal. If thinly sliced mushrooms are also preferred, add them also.

In the meantime, whisk the sour cream with flour and 100g of water. When mixed, add also the mustard. If the stew looks consistent, the meats are soft, add the seasoned sour cream and let boil once. Remove from heat.

Gastro MAP

Tocăniță de ghebe

Ingrediente

½ kg de ghebe
o ceapa mică
50 mg de unt
2 căței de usturoi
200g de smântână

Mod de preparare

Se taie ceapa foarte fin și se călește în unt, până devine sticloasă. Ciupercile, curățate foarte bine în prealabil, se taie în bucăți și se pun peste ceapă, amestecându-se și lăsându-se la foc mic. După 20 de minute se adaugă smântâna și usturoiul și se stinge focul, lăsându-se încă 5 minute în cratiță.

Honey fungus stew

Ingredients

½ kg of honey fungus
1 small onion
50 mg butter
2 garlic cloves
200 g sour cream

Directions

Slice the onion very thinly and sauté it in butter, until it turns glassy. Dice the mushrooms (first peel them very carefully) and add to the onion, while mixing and letting them on low heat. After 20 minutes, add the sour cream and the garlic and remove from heat, leaving them 5 more minutes in the pan.

Gastro MAP

Fasole cu cârnați

Ingrediente

2 cârnați de casă (de preferat afumați)
300 g fasole uscată
1 ceapă mare
2 căței de usturoi
1 ardei kapia
2 roșii
50 ml de ulei
1 linguriță de cimbru uscat
½ linguriță de boia de ardei dulce
1 frunză de dafin

Mod de preparare

Fierbem fasolea separat, în mai multe ape, cu sare. O scurgem de apă și apoi punem într-o tigaie cârnații tăiați bucăți, ceapa tăiată peștișori și ardeiul, perpelindu-i cu puțin ulei. Adăugăm usturoiul, roșiile și boabele de fasole scurse de apă. Se adaugă condimente precum sare, piper, cimbru și boia de ardei și se lasă la fiert, adăugându-se și o frunză de dafin. Poate fi însoțită de ardei murați, rețeta prezentată în continuare.

Beans and sausage

Ingredients

2 homemade (preferably smoked) sausages
300 g dried beans
1 large onion
2 garlic cloves
1 paprika pepper
2 tomatoes
50 ml oil
1 teaspoon dried thyme
½ teaspoon of sweet paprika
1 bay leaf

Directions

Boil the beans separately, changing waters, with salt. Drain it and then place the diced sausages in a pan, add the julienned onion and the pepper, tossing it with some oil. Add the garlic, tomatoes and drained beans. Season with salt, pepper, thyme and paprika and let boil, adding also a bay leaf. Nicely served with a side of pickled bell peppers – the recipe is described below.

Gastro MAP

Pomana porcului

Ingrediente:

un kilogram de carne de porc proaspătă
500 de grame de cârnat proaspăt
o căpățână de usturoi pisat mărunt
ulei

Mod de preparare:

Pomana porcului este o mâncare tradițională, care se face în preajma Crăciunului, din carne proaspătă. De obicei, gospodinele folosesc pentru realizarea acestui preparat pulpă de porc mai grasă. Tăiată cubulețe, carnea de porc de prăjește în ulei până se rumenește. Se adaugă cârnații de casă proaspeți pregătiți, tăiați rondele. Cratița se acoperă și se lasă totul la înăbușit. Când scade apa lăsată, se pune usturoiul pisat mărunt, amestecat cu un pahar cu apă. Se lasă să dea într-un clocot și apoi se oprește.

Recomandăm servirea acestui fel de mâncare tradițională cu mămăligă și murături de casă.

Pork stew

Ingredients:

1 kg fresh pork
500 g fresh sausage
1 head of minced garlic
oil

Directions:

Pork stew is a traditional dish cooked around Christmas, from fresh meat. Usually, housewives use some fattier pork leg for this dish. Dice the pork and cook it in oil until browned. Add the freshly homemade sausages, cut into rounds. Cover the pan and let everything simmer. When the remaining water evaporates, add the minced garlic, mixed with a glass of water. Let everything boil once and remove from heat.

This traditional dish is best served with polenta and homemade pickles.

Gastro MAP

Varză lucicoș

Se poate perpara ca supă (ciorbă), sau ca un singur fel, cu zeama mai groasă. Se mănâncă mai ales toamna și iarna, dar e foarte bună și primăvara, cu varză timpurie.

Ingrediente (pentru 4 persoane)

1 ceapă mijlocie
1 lingură ulei
½ linguriță boia dulce
1,25 l apă
sare
piper
300 gr carne (cap de porc, pulpă, iarna se poate folosi și carne afumată)
750 gr varză
1 lingură cimbru
½ linguriță mărar
½ linguriță chimion
1 lingură făină de grâu
200 gr smântână

Prepararea

Ceapa tocată mărunt se trece prin ulei încins, până aproape de rumenire, se ia de pe foc, se presare biaua, se toarnă apa, se pune sare după gust. Adăugăm carnea tăiată în cuburi mai mari, se fierbe acoperit circa 30-45 de minute, până când carnea devine aproape moale. Varza se taie în bucăți de circa un deget grosime și se adaugă în ciorbă. Se mai fierbe cca. 20 de minute, și se adaugă cimbrul și mărarul. Când varza aproape s-a înmuiat se ia de pe foc. Făina se amestcă cu smântâna, se scoate două polonice din supă și se toarnă peste smântâna dreasă, așa se toarnă în pală. Se sărează și se adaugă și piper după gust.

Vara se poate adăuga 1-2 roșii. În loc de smântână se poate drege și cu rântaș.

E bine ca să se pună cimbrul și mărarul – dacă sunt proaspete – legate cu ața albă, să nu se răsfire în toată supa. Dacă intenționăm să o preparăm ca un singur fel, micșorăm puțin cantitatea de apă.

Hungarian cabbage soup (Lucskos cabbage soup)

It may be cooked as a soup (sour soup) or as a single dish with a heavier sauce. It is eaten especially in the fall and in the winter, but it is also very good in the spring, cooked with early cabbage.

Ingredients (4 serves)

1 medium-sized onion
1 tablespoon oil
½ teaspoon sweet paprika
1,25 l water
salt
pepper
300 g meat (pork head, leg, in the winter, you can also use smoked meat)
750 g cabbage
1 tablespoon thyme
½ teaspoon dill
½ teaspoon cumin
1 tablespoon wheat flour
200 g sour cream

Directions

Cook the minced onion in hot oil, until almost browned, remove from heat, add the paprika, pour the water, add salt to taste. Add the diced meat (larger dices), boil covered for 30-45 minutes, until the meat is almost tender. Cut the cabbage in finger-thick (2cm) pieces and add to the soup. Boil 20 minutes more and add the thyme and dill. When the cabbage is almost softened, remove from heat. Mix the flour with the sour cream, take two ladles of soup and pour on the sour cream, then pour in the pot. Add salt and pepper to taste.

In the summer, you may add 1-2 tomatoes. Instead of sour cream, it can be seasoned with roux.

It's preferable to have the fresh thyme and dill (when available) in a bunch bound with white thread, to prevent them from spreading in the soup. If you want to cook it as a single dish, slightly decrease the amount of water.

Gastro MAP

Alma Paprika – ardei-măr murați

Ingrediente:

5 kilograme de ardei-măr, 5 litri de apă, 1 litru de oțet, sare după gust, zahăr după gust, boabe de piper, boabe de ienupăr, boabe de muștar, foi de dafin, hrean.

Mod de preparare:

Ardei se spală, apoi se pregătește un fel de saramură din apă, oțet, sare, zahăr, piper, ienupăr, boabe de muștar și foi de dafin, după care se pune compoziția la fier, la foc potrivit.

Când saramura a început să dea în clocot, se ia de pe foc și se varsă peste ardeii așezați în prealabil în borcane. La final se adaugă hrean, tăiat fâșii. Se pune capacul și se introduc borcane în cuptor, 15 minute la foc mic, într-o tavă cu apă.

Alma Paprika – pickled sweet apple-peppers

Ingredients:

5 kg of sweet apple-peppers, 5 l of water, 1 l of vinegar, salt to taste, sugar to taste, pepper corns, juniper berries, mustard seeds, bay leaves, horseradish.

Directions:

Rinse the apple-peppers, then prepare a type of brine made from water, vinegar, salt, sugar, pepper, juniper, mustard seeds and bay leaves, then pout over medium heat, to boil.

When the brine starts boiling, remove from heat and pour on the apple-peppers that you first arranged in jars. At the end, add lengthwise sliced horseradish. Cover with the lid and put the jars in the oven, 15 minutes over low heat, in a tray with water.

Gastro MAP

Coaste de porc la cuptor

Ingrediente

800 gr coaste de porc , 3 linguri ulei, sare , piper , 5 căței de usturoi, ½ linguriță cimbru, boia iute, boia dulce, miere de albine.

Mod de preparare

Coastele de porc se spală și se porționează. Se face un sos din miere, ulei, piper, usturoi,
cimbru, boia dulce, boia iute cu care se ung coastele. Se lasă la rece 1-2 ore și apoi se bagă la cuptor sau se pun pe grătar. Se servesc cu garnitură de cartofi sau legume.

Pork ribs in the oven

Ingredients

800 gr pork ribs, 3 tablespoons oil, salt, pepper, 5 garlic cloves, ½ teaspoon of thyme, hot paprika, sweet paprika, honey.

Directions

Rinse and cut the pork ribs. Prepare a sauce out of the honey, oil, pepper, garlic, thyme, sweet paprika, hot paprika; baste the ribs with this sauce. Let refrigerate for 1-2 hours, then place in the oven or on a grill. Serve with a side of potatoes or vegetables.

Gastro MAP

Bulz la grătar

Ingrediente

500 g Mămăligă tare, din mălai cu apă și sare
200 g brânză de burduf
200 g costiță afumată tăiată bucățele
2 linguri de unt la temperatura camerei
Smântână și unt pentru servit

Mod de preparare

Mai întâi se pregătește mămăliga tare, apoi se lasă la răcit și să se întărească bine câteva ore. Brânza de burduf se sfărâmă cu o furculiță, iar costița se tăie în bucățele subțiri.

Mămăliga se modelează cu mâna, așezându-se în mijloc umplutura de brânză, unt și costiță. Apoi se face un bulgăre bine închis. Se încinge grătarul și se pun bulgării până fac o crustă aurie. Se mănâncă de obicei calzi, cu smântână grasă.

Grilled polenta ball

Ingredients

500 g crusty polenta, made of cornmeal with water and salt
200 g kneaded (“burduf”) cheese
200 g chopped smoked spare ribs
2 tablespoons of butter at room temperature
sour cream and butter when serving it

Directions

First prepare the crusty polenta, then let it cool and harden for a few hours. Mix the “burduf” cheese (a type of hand-mixed cheese placed in a sheep’s stomach or in a tube made of pine bark) with a fork, then chop the spare ribs in thin pieces.

Shape the polenta by hand and place at the middle the cheese, butter and spare ribs filling. Then shape a well closed ball. Start the grill, let it become hot, place the balls until they have a golden crust. Usually served hot, with fat sour cream.

Gastro MAP

Chisătură ardelenească

Ingrediente:

100 g slanină
O ceapă potrivită
O jumătate de legatură de pătrunjel verde
Sare și piper după gust

Mod de preparare

Se toacă mărunt slănina și ceapa. Se adaugă pătrunjelul verde și se amestecă totul potrivind de sare și piper după gust.

În mod obișnuit chisătura se pune în ciorba de fasole verde sau la sarmalele din varză dulce aducând astfel un plus de savoare și de sațietate acestor feluri de mâncare. Se poate însă mânca și întinsă pe pâine proaspătă de casă.

Transylvanian spread (chisătură)

Ingredients:

100 g bacon
1 medium-sized onion
half a handful of fresh parsley
salt and pepper to taste

Directions

Chop thinly the bacon and the onion. Add the fresh parsley and mix everything, adding salt and pepper to taste.

Usually, the spread is added to the bean soup or to fresh cabbage rolls, flavoring and enriching these dishes. But it can also be served on a slice of homemade bread.

Gastro MAP

Tapșa

Ingrediente:

mamaligă
3 fire de cârnați de casă
slanină
brânză

Mod de preparare

Se taie slănina în bucați și se pune la prăjit într-o cratiță împreună cu cârnații tăiați felii.

Când jumările și cârnații sunt gata se scot din cratiță și, peste grăsimea rămasă, se așează felii de mămăligă, iar peste mămăligă se pune un strat de brânza și apoi jumări de slanină și felii de cârnați. Se continuă cu straturi succesive de mămăligă, brânză, jumări și cârnați și se încheie cu un strat de brânză, peste care se pun câteva linguri de smântână.

Se pune cratița pe foc și se lasă cam zece minute, până când se topește brânza, iar mămăliga a facut crustă.

Polenta and sausages (tapșa)

Ingredients:

polenta
3 homemade sausages
bacon
cheese

Directions

Slice the bacon and fry it in a pan with the sliced sausages.

When the pork scraps and the sausages are cooked, remove from the pan and, in the remaining fat, add polenta slices, on the slices spread a layer of cheese, then the scraps and sausage slices. Go on like this with successive layers of polenta, cheese, scraps and sausages and end with a layer of cheese to which several tablespoons of sour cream are added.

Place and let over heat for about ten minutes, until the cheese melts, and the polenta has a crust.

Gastro MAP

Plachie de pește

Produse necesare:

un kilogram de pește
2 cepe mari
5 – 6 cartofi
3 – 4 roșii
2 foi de dafin
5 boabe de piper
un pahar cu vin roșu
3 linguri cu ulei
sare după gust

Mod de preparare:

Ceapa tăiată peștișori se pune la înăbușit apoi se stinge cu jumătate de pahar cu apă. Se adaugă cartofii tăiați felii. După câteva clocote, se așează peștele, roșiile tăiate felii, dafinul, sarea, piperul și vinul și se mai lasă să fiarbă.

Când toate s-au înmuiat, se introduce peștele la cuptor să se rumenească.

Din când în când se toarnă cu o lingură zeama peste pește pentru a nu se usca prea tare.

Se poate servi rece sau cald.

În loc de roșii proaspete se pot pune 2 – 3 linguri de bulion diluat.

Fish dish

Ingredients:

1 kg fish
2 large onions
5 – 6 potatoes
3 – 4 tomatoes
2 bay leaves
5 pepper corns
1 glass of red wine
3 tablespoons of oil
salt to taste

Directions:

Slice the onion, let it steam, add half a glass of water. Add the sliced potatoes. After several boils, place the fish, the sliced tomatoes, the bay leaves, salt, pepper and wine, then let boil.

When everything is softened, place the fish in the oven so that is can brown.

Every once in a while, pour sauce with a tablespoon on the fish, to prevent its over-drying.

This dish may be served cold or hot

Instead of fresh tomatoes, 2-3 tablespoons of thinned tomato paste may be added.

Gastro MAP

Deserturi
Desserts

Gastro MAP

Prajitură grilaj

Ingrediente:

350 g făină
100 g unt
3 galbenușuri
4 linguri de smântână
3-4 linguri de zahăr
O lingură praf de copt
Umplutura
400 g gem
Un pumn de nuci

Se amestecă într-un vas făina cu untul la temperatura camerei, gălbenușurile, smântâna, zahărul și praful de copt. Se frământă totul până se obține o coca omogenă.

Din aluat se rupe un sfert și se dă deoparte.

Se întinde o foaie care se pune în tavă și se unge apoi cu gem. Deasupra se presară nucile zdrobite grosier.

Din aluatul rămas se întinde o foaie care se taie în fâșii. Se pun fâșiile peste gem, se ung cu albuș de ou și se dă totul la cuptor.

În mod obișnuit la prăjitura se folosește gem de prune dar este la fel de gustoasă și cu gem de măceșe sau de caise.

Grid-cake

Ingredients:

350 g flour
100 g butter
3 yolks
4 tablespoons of sour cream
3-4 tablespoons of sugar
1 tablespoon baking powder
Filling
400 g jam
a handful of walnuts

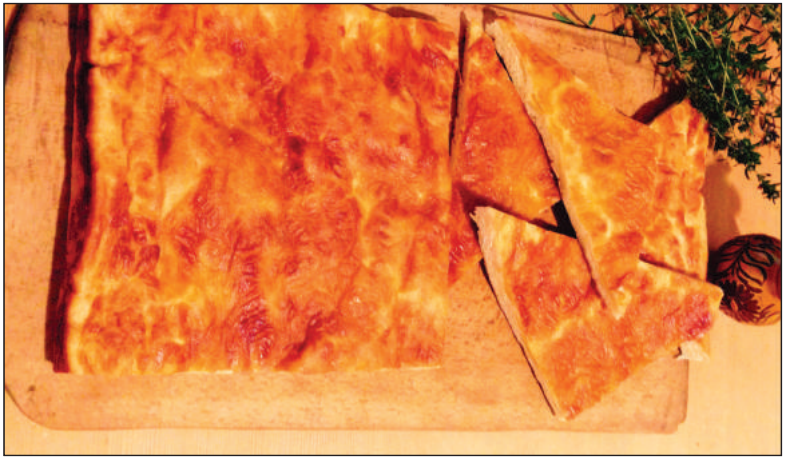
In a bowl, mix the flour and the butter (at room temperature), the yolks, sour cream, sugar and baking powder. Knead everything until you get a homogeneous dough.

Remove a quarter of the dough and leave aside.

Roll out the dough into a sheet that is placed in the tray and then spread jam on it. Then spread the roughly chopped walnuts.

Roll out a sheet from the remaining dough; cut it into ribbons. Place the ribbons on the jam, spread them with egg whites and then place everything in the oven.

Usually, plum jam is used for this cake, but it is equally tasty with rosehip or apricot jam.



Gastro MAP

Hencleș

Ingrediente:

Aluat
1 kg de făina
25 g drojdie proaspătă sau 2 plicuri drojdie uscată
200 g zahăr
3 ouă
250 ml de lapte
50 ml ulei
un vârf de cuțit de sare
Deasupra
10 gălbenușuri
500 g smântână grasă
Zahăr vanilat

Mod de preparare

Se dizolvă drojdia în lapte, se pune sarea și puțin zahăr și se lasă deoparte cam o jumătate de oră.

Separat, se amestecă făina, ouăle, restul de zahăr, se adaugă laptele cu drojdia dizolvată si uleiul. Se frământă toate, până aluatul este elastic și nu se prinde de mâini.

Se lasă apoi la dospit cam o oră.

Intre timp se bat gălbenușurile spumă, se adaugă zahărul vanilat și smântâna. Se amestecă până la omogenizare.

Se întinde apoi aluatul în foi subțiri, care se împătură și iar se întind, de câteva ori.

Se pune în tavă și se întinde peste compoziția cu ouă. Se dă la cuptor cam 30 de minute la 200 de grade.

Henklesch (Hencleș)

Ingredients:

Dough
1 kg flour
25 g yeast (fresh) or 2 sachets of dried yeast
200 g sugar
3 eggs
250 ml milk
50 ml oil
a pinch of salt
On top
10 yolks
500 g fat sour cream
vanilla sugar

Directions

Dissolve the yeast in the milk, add salt and some sugar and leave aside for about half an hour.

Separately, mix the flour, eggs, the remaining sugar, add the milk with the dissolved yeast and the oil. Knead everything until the dough is elastic and no longer sticks to the hands.

Let the dough raise for about an hour.

In the meantime, beat the yolks thoroughly, add the vanilla sugar and the sour cream. Mix until homogenized.

Then, roll out the dough into thin sheets, by folding it and them rolling it out again, several times.

Place in the tray, over the egg mixture. Put in the oven for approx. 30 minutes, 200 centigrade.

Gastro MAP

Dulceață de rabarbăr

Ingrediente

un kilogram tijă de rabarbăr
un kilogram de zahăr brun
un litru de apă
sucul de la o jumătate de lămâie

Mod de preparare:

Zahărul – preferabil brun – se pune la fiert într-un litru de apă. Când lichidul devine gelatinos, se încearcă pe farfurie și se consideră gata atunci când nu curge. În acel moment, se adaugă tijele de rubarbăr tăiate în bucăți de circa 2 centimetri. Se lasă la fiert până când lichidul devine din nou gelatinos și trece testul farfuriei, adică dacă răsturnăm farfuria, acesta nu curge.

Dulceața se lasă la răcit o jumătate de oră, apoi se pune în borcare. Acestea se așează într-un loc uscat și călduros, cu capacele în jos.

Rhubarb jam

Ingredients

1 kg rhubarb stalks
1 kg brown sugar
1 l of water
juice of half a lemon

Directions:

Have the sugar -preferably brown – boil in one l of water. When the liquid turns jelly-like, test it on a plate; it is done when it is no longer runny. This is when you add the rhubarb stalks cut in approx. 2-cm dices. Let boil until the liquid is again jelly-likes and passes the plate test, meaning that it is not runny when overturning the plate.

Let the jam (comfiture) cool for half an hour, then place it in jars. Place the jars in a dry and warm place, lids downward.

Gastro MAP

Papanași fierți cu brânză de vaci

Ingrediente:

500 de grame de brânză de vaci slabă
un ou mare
150 de grame de zahăr
200 – 250 grame făină
3 linguri de gris
esență de vanilie sau zahăr vanilat, după gust
esență de rom

Mod de preparare:

Toate ingredientele se amestecă într-un castron încăpător. Se fac bile mici, de mărimea unei mingi de tenis de masă. În timpul acesta, punem la fiert 3 litri de apă cu puțină sare și 2 linguriță de rom. Când apa începe să fiarbă, se dă la foc mic, apoi se scufundă un papanaș pentru a testa dacă se sfarmă. Dacă se papanașul nu rămâne întreg, se mai adaugă făină în compoziție. Nu exagerați, altfel papanașii vor ieși tari.

Aluatul va fi oricum, destul de lipicios și este recomandat că realizăm bilețele cu mâna udă.

Dacă papanașul trece proba apei fierte, se adaugă și ceilalți la foc foarte mic timp de 10 – 15 minute, până se ridică la suprafață.

Cât timp papanașii fierb, într-o tigaie punem puțin unt sau ulei și 200 de grame de pesmet, 100 de grame de zahăr și scorțișoară. Se lasă pe foc, până pesmetul devine auriu. În acest amestesc scoatem papanașii fierți.

Recomandăm ca acești papanași să fie serviți calzi, cu smântână și dulceață de orice fel, dar cel mai bine în combinație merge dulceața de afine sau căpșuni.

Boiled cottage cheese pastry balls (papanași)

Ingredients:

500 g low-fat cottage cheese
1 large egg
150 g sugar
200 – 250 g flour
3 tablespoons semolina
vanilla extract or vanilla sugar, to taste
rum flavor extract

Directions:

Mix all the ingredients in a large enough bowl. Shape small balls, the size of a ping pong ball. In the meantime, have 3 l of water with a pinch of salt and 2 teaspoons of rum flavor extract placed over heat, to boil. When the water starts to boil, lower the heat, then dip a cheese ball to see if it crumbles. If the ball does not stay intact, add some more flour to the mixture. Do not overdo it, otherwise the balls will turn out too hard.

In any case, the dough will be quite sticky and the balls should be shaped with a wet hand.

If the ball passes the boiling water test, add the other balls over very low heat for 10-15 minutes, until they surface.

While the cheese balls are boiling, in a pan, put some butter or oil and 200 g of breadcrumbs, 100 g of sugar and cinnamon. Leave it over heat, until the breadcrumbs are golden. Remove the boiled cheese balls in this mixture.

The papanași should be served hot, with sour cream and any kind of jam, though the perfect match to them is the blueberry or strawberry jam.

Gastro MAP

Plăcinta cu rabarbăr

Ingrediente:

250 g zahăr
3 ouă
250 g făină
1 cana de lapte călduț
1 cană de ulei
1 praf de copt stins în oțet sau lămâie

Mod de preparare

Se freacă zahărul cu galbenușurile. Se adaugă praful de copt, laptele, făina iar la sfârșit albușurile bătute spumă.

Se toarnă compoziția în tavă iar apoi se pune rabarbărul tăiat mărunt deasupra.

Se dă la cuptor iar când e gata și s-a răcit se pudrează cu zahăr.

Pentru un aspect și mai interesant se bat spumă 3 albușuri cu 3 linguri de zahăr și se întind peste plăcintă cand aceasta e de trei sferturi coaptă.

Se va obține o crustă crocantă, dulce și delicioasă care va balansa gustul acrișor al rabarbărului.

Rhubarb pie

Ingredients:

250 g sugar
3 eggs
250 g flour
1 cup of lukewarm milk
1 cup of oil
1 baking powder mixed with vinegar or lemon

Directions

Mix well the sugar and yolks. Add the baking powder, milk, flour and, at the end, the fluffy beaten egg whites.

Pour the mixture in a tray and then place on it the finely diced rhubarb.

Place it in the oven, when ready and cooled, spread sugar on it.

For an even more interesting aspect, beat 3 egg whites with 3 tablespoons of sugar until fluffy, then spread over the pie when it is three-quarter done.

You get a crunchy, sweet and delicious crust that will balance the tart flavor of the rhubarb.

Gastro MAP

Pancove

Ingrediente:

½ kg făină
2 oua
100 g zahăr
Lapte
1 nucă drojdie, aprox. 25 g
1 praf de sare

Mod de preparare

Se cerne făina împreună cu sarea și se face o gaură în mijlocul ei. Ouăle se freacă împreună cu zahărul și se adaugă peste făină.

Se dizolvă drojdia în laptele călduț și se adaugă aluatului.

Se frământă până aluatul capată o consistență moale și elastică.

Se lasă la dospit aproximativ 45-50 de minute, cu vasul acoperit și la loc cald.

După ce aluatul a crescut și și-a dublat volumul, se scoate pe o suprafață pudrată cu făină, se întinde și se modelează din el pancovele.

Se încinge uleiul într-o cratiță și se prăjesc pancovele întorcându-se din când în când, până ce capătă o culoare aurie.

Se scot cu o paletă și se tăvălesc prin zahăr pudră.

Se servesc imediat așa fierbinți, dar sunt foarte bune și reci.

Transylvanian donuts (pancove)

Ingredients:

½ kg flour
2 eggs
100 g sugar
milk
approx. 25 g of fresh baker's yeast
1 pinch of salt

Directions

Sift the flour with salt and made a hole at the middle. Beat the eggs well with the sugar and add to the flour.

Dissolve the yeast in the lukewarm milk and add to the dough.

Knead until the dough is soft and elastic.

Let it raise approx. 45-50 minutes, in a covered bowl kept in a warm place.

Once the dough doubles its volume, remove on a flour-powdered surface, roll out and shape the donuts (pancove) out of it.

Heat the oil in a pan and fry the donut, turning them every now and then, until they are golden.

Remove them with a turner and toss in powdered sugar.

Serve them immediately, as they are, hot; they are very tasty also when cold.

Gastro MAP

Clătite cu urdă și mărar

Ingrediente:

½ kg făină
2-3 ouă
500 ml lapte
1 praf de sare

Umplutura:

½ kg urdă dulce bine scursă
2-3 ouă
Zahăr după gust
Mărar după gust

Se sparg ouăle și se bat bine. Se adaugă în ploaie făina amestecată cu sarea și treptat și laptele. Se zdrobește bine urda cu o furculiță, se amestecă în compoziție ouăle și apoi se adaugă zahărul și mărarul tocat.

Se încinge bine o tigaie și se unge cu ulei. Cu un polonic se toarnă prima clatită rotind tigaia în așa fel încat aluatul să acopere întreaga suprafață.

Se întoarce și se coace până când se rumenește frumos.

La fel se procedează cu tot aluatul.

Când clătitele sunt coapte se umplu cu amestecul de urdă și se rulează.

Se pudrează cu zahăr și se consumă imediat.

Pentru mai multă savoare, în compoziția de urdă se poate adauga vanilie.

Urda (whey cheese) and dill pancakes

Ingredients:

½ kg flour
2-3 eggs
500 ml milk
1 pinch of salt

Filling:

½ kg well drained sweet urda (whey cheese)
2-3 eggs
sugar to taste
dill to taste

Break the eggs, beat them well. Sieve the flour mixed with salt over the eggs, add the milk gradually. Crush the whey cheese with a fork, mix in the effs and then add the sugar and minced dill.

Heat a pan and grease it with oil. Pour the first pancake with a ladle, turning the pan in such a way that the batter should cover its entire surface.

Flip the pancake over and cook until beautifully golden.

Do the same with the remaining batter.

When the pancakes are cooked, fill them with the whey cheese mixture and roll them.

Powder them with sugar and sever immediately.

For additional flavor, vanilla may be added in the whey cheese mixture.

Gastro MAP

Almás palacsinta

Ingrediente:

250 g făină,
2 g sare,
1 lingură de zahăr,
330 ml lapte,
2 ouă bătute,
30 g ulei,
1 măr dat prin răzătoare sau tăiat în fâșii foarte subțiri, de tip tăieței

Mod de preparare

Clătitele: ouăle cu laptele, apa, făina și sare se amestecă într-un castron până ce capătă consistența unei smântâni. La final, în aluat, se adaugă mărul. Pentru coacerea clătitelor, se pune tigaia de clătite pe foc (între mediu și mare) și după ce tigaia s-a încins se unge cu puțin ulei.

Cu ajutorul unui polonic se ia din aluatul de clătite (cam 30-45 ml de aluat pentru o clătită), și se întinde uniform pe fundul tigăii. Când clătită începe să se desprindă de pe marginile tigăii se întoarce pe partea cealaltă și se mai lasă cam un minut. Se repetă operația până când se coace tot aluatul de clătite. Ies cam 20 de clătite. Se pudrează cu zahăr.

Almás palacsinta (apple pancakes)

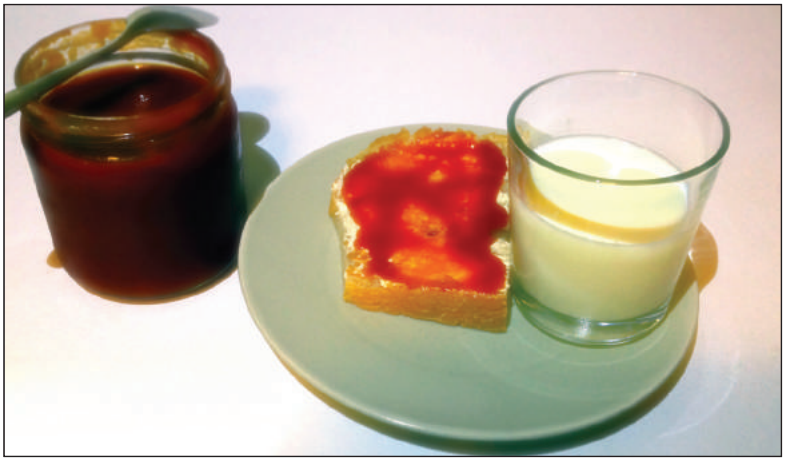
Ingredients:

250 g flour,
2 g salt,
1 tablespoon of sugar,
330 ml milk,
2 beaten eggs,
30 g oil,
1 grated or very finely sliced (like noodle-sliced) apple

Directions

Pancakes: mix the eggs and milk, water, flour and salt in a bowl until they have a consistency like sour cream. At the end, add the apple in the batter. For the cooking of the pancakes, place the pan over (medium-to-high) heat, after it heats, grease with some oil.

Take some of the pancake batter (30-45 ml of batter for a pancake) with a ladle and spread evenly on the bottom of the pan. When the pancake starts to come away from the sides, flip it over and let it cook for another minute. Repeat until all the pancake batter is cooked. You should get about 20 pancakes. Powder with sugar.



Gastro MAP

Hetschumpetsch sau gem de măcețe

Ingrediente:

3 litri de pastă de măcețe
300-400 g zahăr

Mod de preparare

Pentru trei litri de pastă de măcețe avem nevoie de circa 7-8 kg de măcețe culese toamna, pe la începutul lunii octombrie. Măcețele se spală bine și se pun la fiert cu atâta apă cât să le acopere.

Se fierb până când devin foarte moi. Se pasează bine printr-o sită deasă și astfel se obține o pastă frumoasă la culoare și foarte aromată.

Pasta se amestecă cu zaharul și se pune la fiert amestecându-se incontinuu până se îngroașă.

Se toarnă în borcanele sterilizate și se lasă la răcit învelite în mai multe pături.

Gemul se savurează iarna întins pe pâine cu unt alături de o cană de lapte proaspăt.

Hetschumpetsch or rosehip jam

Ingredients:

3 l of rosehip paste
300-400 g sugar

Directions

You need approx. 7-8 kg of rosehips pinked in the autumn, at the beginning of October, for 3 l of rosehip paste. Rinse the hips well and let them boil with enough water to cover them.

Boil until very soft. Pass the through a very thick sieve; you get a beautifully colored and very flavored paste.

Mix this paste with the sugar and let the mixture boil, while mixing continuously until thickened.

Pour in sterilized jars and let them cool while covered in blankets.

Serve the jam in the winter, spread on a slice of buttered bread and with a cup of milk.

Gastro MAP

Găluște cu prune

Ingrediente:

1 kg de prune
1 kg cartofi
2 ouă
300 g făină
1 praf de sare
100 g zahăr
Ulei sau unt
Pesmet
Scorțișoară

Se pun la fiert cartofii în coajă. Cand sunt gata, se lasă la răcit apoi se curăță și se pasează. Se amestecă cu praful de sare, ouăle și făina.

Se spală bine prunele, se scot sâmburii iar interiorul se umple cu puțin zahăr și scorțișoară.

Din aluat se modelează bile mai mari care se umplu fiecare cu câte o prună.

Se pun la fiert într-o oală cu apă clocotită.

Când se ridică la suprafață sunt gata!

Într-o tigaie se pune uleiul sau untul iar apoi se prăjește pesmetul. Ulterior se adaugă zahăr.

Gălușteie se tăvălesc prin pesmet cu zahăr și se consumă imediat.

Pentru un plus de savoare gălușteie pot fi mâncate cu gem sau cu smântână după preferința fiecăruia.

Plum dumplings

Ingredients:

1 kg plums
1 kg potatoes
2 eggs
300 g flour
1 pinch of salt
100 g sugar
oil or butter
breadcrumbs
cinnamon

Boil the unpeeled potatoes. When cooked, let them cool, then peel and mash. Mix with the pinch of salt, eggs and flour.

Rinse the plums well, remove the pits, fill the interior part with some sugar and cinnamon.

Shape larger balls out of the dough, fill them with plums (one plum for a ball).

Boil in a boiling water pot.

When they surface, they are done!

Pour the oil or put the butter in a pan and then fry the breadcrumbs. Then add sugar.

The dumplings are tossed in the breadcrumbs with sugar and are best served immediately.

For additional flavor, the dumplings may be served with jam or sour cream, as preferred.

Gastro MAP