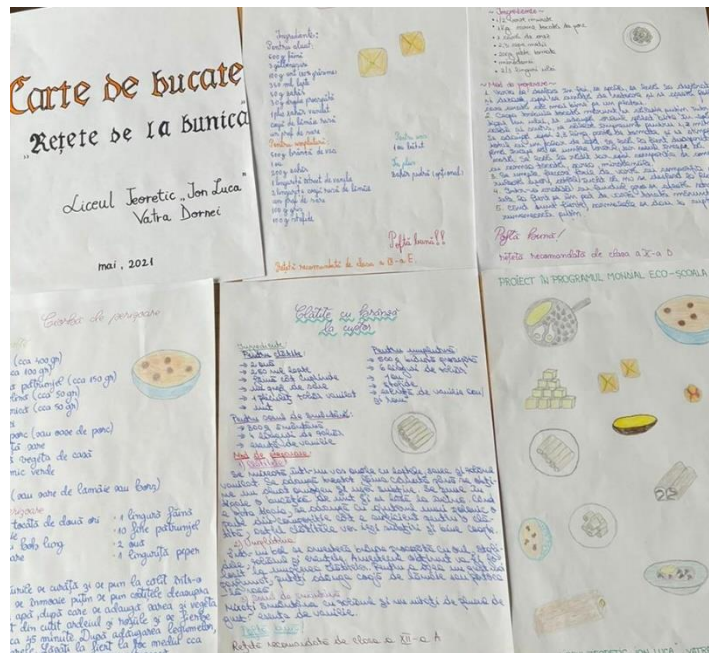


CARTEA DE BUCATE „REȚETE DE LA BUNICA”

Realizarea unei cărți de bucate cu rețete tradiționale, pentru promovarea unei alimentații sănătoase. Fiecare clasă a recomandat o rețetă; și cadrele didactice s-au implicat, recomandând rețete inedite, cu imagini ce au reflectat aspectul final al produsului prezentat. Elevii claselor a X-a D și a XII-a B au „ilustrat” cartea, realizând coperta 1, respectiv 4; fiecare rețetă a prins „culoare” cu un mic desen ce sugerează un ingredient din rețetă sau produsul final. Rețetele de dulciuri vor fi gătite de elevii liceului la un târg de dulciuri ce va fi organizat anul viitor, iar fondurile adunate vor fi donate Asociației „Dorna- nouă ne pasă!”

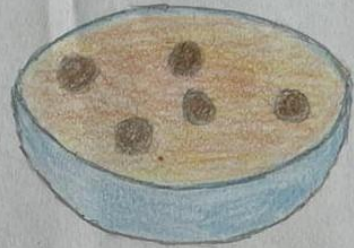




Ciorbă de perișoare

Ingrediente:

- 3 morcovi (cca 400 gr)
- 1 gulie (cca 100 gr)
- 1 nădăcina pătrunjel (cca 150 gr)
- 1 felie telină (cca 50 gr)
- 1 ceapă mică (cca 50 gr)
- 30 ml ulei
- 8 costite porc (sau oase de porc)
- 1 linguriță sare
- 1 lingură vegeta de casă
- 1 ardei mic verde
- 2 nozi
- 1 lămâie (sau sare de lămâie sau borș)



Amestec perișoare

- 400 gr carne tocată de două ori
- 1 ceapă medie
- 120 gr orez cu bob lung
- 1 linguriță sare
- 1 lingură făină
- 10 fire pătrunjel
- 2 ouă
- 1 linguriță piper

Preparare

Toate zarzavaturile se curăță și se pun la călit într-o oală mare. Când se înmoaie puțin se pun costitele deasupra și se acoperă cu apă, după care se adaugă sarea și vegeta. Se toacă mărunt din cuit ardeiul și noziile și se fierbe totul cu capac cca 45 minute. După adăugarea legumelor se adaugă perișoarele. Lăsați la fiert la foc mediu cca 15 minute, după care lăsați supa să se răcească.

Poftă bună!

Colasa a XII-a B

Clătite cu brânză la cuptor

Ingrediente:

Pentru clătite:

- 2 ouă
- 250 ml lapte
- făină cât cuprinde
- un praf de sare
- 1 picuțolă esență de vanilie
- unt

Pentru umplutură:

- 500 g brânză proaspătă
- 6 linguri de zahăr
- 1 ou
- stafide
- esență de vanilie sau
și rom

Pentru sosul de smântână:

- 300 g smântână
- 4 linguri de zahăr
- esență de vanilie

Mod de preparare:

1) Clătitele!

Se mixează într-un vas ouăle cu laptele, sarea și zahărul vanilat. Se adaugă treptat făina cernută până se obține un aluat omogen și ușor subțire. Se pune în tigaie o bucățică de unt și se lasă la sursă. Când e tota tigaia, se adaugă cu grijă aluatul unui polonic o parte din cantitatea cât e suficient pentru o clătită, astfel clătitele vor ieși subțiri și bine coapte.

2) Umplutura

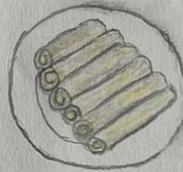
Într-un bol se amestecă brânza proaspătă cu oul, stafidele, zahărul și esența. Amestecul obținut va fi folosit la umplerea clătitelor. Pentru a avea un gust mai parfumat, puteți adăuga coajă de lămâie sau portocală la masă.

3) Sosul de smântână

Mixați smântâna cu zahărul și nu uitați de plusul de gust: esență de vanilie.

Poftă bună!

Rețetă recomandată de clase a XII-a A



a
eta
se
lor,

Biorbă de burta

Ingrediente:

- 1 kg burta de vită perfierată
- 1 bucată de nasol de vită
- 2 cepe mari
- 1 telină
- 2 morcovi
- 1 ardei gras
- 5 ouă
- 300 ml smântână
- 1 căpățână usturoi
- sare grunjoasă
- piper negru măcinat și boabe
- otet de mere
- 2-3 fire pătrunjel



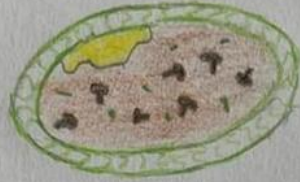
Mod de preparare

Biorbă de burta este preparatul ideal de consumat moment al zilei. Ingredientele proaspete, dar și modul de preparare pot face diferența și pot transforma un preparat simplu în de excepție.

1. Se spală bine burta în câteva ape și apoi se pune împreună cu nasolul de vită. Când începe să facă spumă se scurge. După ce s-a limpezit zeama, se adaugă otetul de mere și se lasă să fiarbă la foc mic. Biorbă de burta este să fiarbă la foc mic, ca să nu se scadă.

Ingrediente:

- 1 Kg de fribi
- 100g unt
- 1 pahar de smântână
- 4 ouă
- 1 lingură mărar tocat
- sare



Mod de preparare:

Fribi se taie cubulețe și se prăjesc în untul încălzit, amestecându-se ușor. Din când în când, se toarnă câte puțină apă și fribi se înmoaie bine. Ouăle se bat separat, se adaugă smântâna, sarea, mărarul, iar la sfârșit - fribi. Toată compoziția se pune la cuptor 15 minute, până este crocantă. Tocănița se servește caldă, cu mămăligă.

Poftă bună!

Rețetă recomandată de clasa a-XI-a C

Balmuş Bucovinean

Ingrediente

400 gr. făină mălai

800 ml. lapte

200 ml. smântână

după gust sare

300 g. coşcovol de soie



Preparare

Încercăm laptele la fierent cu untul care se topeşte, după care adăugăm smântână şi lăşăm să fiarbă puţin puţin proful de sare.

După oia adăugăm treptat făină de mălai şi coşul cubulete şi amestecăm bine într-una cafa mărmoligă să se îngrădească şi să fiarbă mălaiul bine.

Peftă bună!

Reţetă recomandată de a IX-a C

Țechitură bucovineană

Ingrediente:

- 1 Kg carne de porc (amestecat: muschiulet, pulpă, ceafă, costilă)
- 300g cărnăcioși ofurmati
- 100 ml vin alb dulce
- 3 căței de usturoi
- 1 linguriță boia dulce
- 50 ml ulei
- sare, piper
- 4 ouă
- 200 gr. brânză de vaci sau telmea



Preparare

- Carnea se taie cubulețe și se prăjește într-o ceaină, împreună cu costilă. Se adaugă puțină apă și fierbe amestecul de carne la foc mic.
- După ce fierbe se adaugă vinul, usturoiul, cărnăcioșii și boia (prăjiți și ei în prealabil).

Poftă bună!

Reteta recomandată de cloșa a IR-a B

Oua coapte în balmos,

Ingrediente pentru balmos:

2 l jântuit

400 g mălai

sare

300 g cas,

300 g urdă

Se face balmosul exact ca pe mămă
în caun de tuci. Braduța se face
la sfârșit, se amestecă, apoi
pun deasupra 6-7 ouă (de ca
se acoperă cu balmos, și ^{apoi} se
cu un capac. Se lasă mo
minute) la foc mic, fără a
amesteca.

Poftă bună!

prof. Gabriela Heidel

