

Bucătăria Sultanului

Teișani - Prahova 2021

O carte de rețete Teișănene

Introducere

Cartea de bucate pe care urmează să o citiți a fost alcătuită de tineri din zona comunei Teișani, reprezentând o colecție de doisprezece rețete tradiționale și doisprezece rețete reimaginate. Rețetele tradiționale sunt mai mult sau mai puțin cunoscute, însă chiar și cele cunoscute au caracteristici unice zonei, regiunii sau familiei din care provin, prezentând astfel o mică parte din realitatea culinară locală. Rețetele reimaginate au fost obținute printr-un proces colectiv de brainstorming și reprezintă o reinventare creativă a unor rețete tradiționale cu unele moderne, împletind ruralul cu urbanul și dând astfel o nouă viață mâncărilor în ochii tinerilor.

Această carte de bucate a apărut prin proiectul ”Bucătăria Sultanului”, proiect de solidaritate ce a avut loc în cadrul Corpului European de Solidaritate, implementat de grupul de inițiativă format din Oana, Diana, Gabi, Nicoleta și Miruna, cu sprijinul Asociației Curba de Cultură și a Agenției Naționale pentru Programe Comunitare în Domeniul Educației și Formării Profesionale - cărora vrem să le mulțumim pe această cale. Le mai mulțumim și tinerilor care au contribuit la proiect, implicit la cartea de bucate, și familiilor acestora: Alex, Christian, Daria, Cosmin, Apollo, Irina, Mario, Ariana, Eliza.

Proiectul și-a propus încurajarea cetățenilor din Teișani, dar mai ales a tinerilor, să se implice în comunitate. Bucătăria comunitară vrea să ofere comunității spațiul necesar pregătirii propriilor produse pe care cetățenii să le poată folosi pentru propriul consum sau chiar vinde ca produse locale. Pe lângă spațiul fizic, Bucătăria Sultanului vrea să fie un spațiu social pentru schimbul de cunoștințe și abilități între diferite grupuri, invitând oameni de diferite vârste, medii culturale, statut economic și ocupație să se alăture activităților și să învețe lucruri noi.

Rețete tradiționale

Mămăligă



Ingredient	Gramaj
mălai	300 - 400 g
sare	O linguriță
apă	1 l

 timp de preparare : 30 minute

Se pune pe foc apa împreună cu sarea în tuci. Înainte ca apa să înceapă să se încălzească, se presară în ea jumătate din cantitatea de mălai și se amestecă din când în când pentru a nu se lipi.

Atunci când conținutul începe să clocotească și să se îngroașe, se adaugă și restul de mălai. Nu se mai amestecă momentan, pentru a evita formarea cocoloașelor. Se dă focul mic și se lasă la fiert în jur de 20 de minute.

După acest timp se amestecă bine și îndelung conținutul cu un tel sau o lingură de lemn. Se continuă până devine groasă și greu de amestecat. Se mai lasă pe foc câteva minute și apoi se varsă pe un fund de lemn.

Gogoși



Ingredient	Gramaj
făină albă	540 g
drojdie uscată	1 pachet
sare	1 lingură
lapte	240 g
zahăr	30 g
ouă	3 buc

 timp de preparare : 45 min + timp de așteptare 1h 30min

Într-un bol se adaugă și amestecă ouăle, zahărul și untul topit. Apoi se adaugă făina, drojdia uscată, laptele încălzit și o lingură de sare și se amestecă toate împreună. Se frământă coca pentru aproximativ 6 minute sau până devine uniformă. Se acoperă coca și se lasă la dospit într-un loc cald pentru o oră, sau până s-a dublat ca dimensiuni.

Cu un făcăleț se întinde coca într-o foaie cu o grosime de 1 cm și se taie în cercuri cu un pahar sau o formă de biscuiți. Gura paharului se pune în niște făină ca să nu se lipească coca de ea. Cercurile de cocă se pun pe o foaie de copt într-un loc cald pentru încă 30 de minute. Se încinge uleiul într-un ceain sau o cratiță adâncă. Se pun câteva cercuri de cocă înăuntru odată și se lasă să se prăjească câte un minut pe fiecare parte până devin maro aurii. În timp ce se prăjesc ar trebui să se umfle. Când sunt gata se lasă la scurs pe un șervețel și se dau prin zahăr pudră.

Colivă



Ingredient	Gramaj
arpacaș	1kg
Apă	3 l
Zahăr	500 g
Nucă măcinată	1 kg
Sare	Un praf
Coajă de lămâie	o lămâie

 timp de preparare : 1 oră

Se fierbe arpacașul în apă cu sare timp de 25 de min, în timpul fierberii se adaugă treptat zahărul amestecând din când în când. După ce fierbe se lasă la răcit într-un lighean acoperit.

După ce se răcește se adaugă nucă, coajă de lămâie și esență de rom. Colivă se poate servi și caldă și rece.

Gem

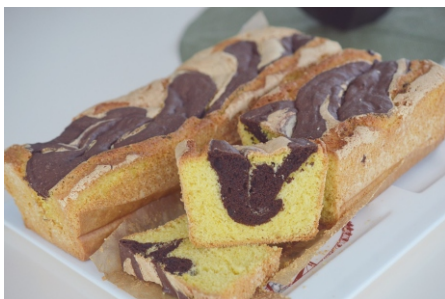


Ingredient	Gramaj
Zahăr	2 kg
Zmeură/mure/căpșuni/dude/etc.	5 kg
Sare	Un praf
lămâi	2 buc

 timp de preparare : 2 ore

Se spală fructele și, dacă e cazul, se taie în bucăți mai mici. Se amestecă toate ingredientele și se lasă la foc mic sau mediu, amestecându-se în mod constant. Când dau în fiert se pot zdrobi cu un mixer cu picior pentru a face compoziția mai cremoasă, după preferințe. Din când în când se verifică pe o farfurioară dacă gemul curge ca un lichid, fiind gata atunci când curge mai închegat. Se pun în borcane spălate și sterilizate și se lasă peste noapte cu capul în jos acoperite cu o pătură.

Chec



Ingredient	Gramaj
Zahăr	8 linguri
ulei	7 linguri
Praf de copt	1 plic
Vanilie	2 plicuri
Făină	8 linguri
Cacao	2 linguri
Sare	Jumătate de linguriță
Nucă	100 g

🕒 timp de preparare : 1 oră jumătate

Se separă ouăle . Punem gălbenușurile într-un bol și le frecăm cu lingura de lemn alături de sare până gălbenușul devine cremos și face bule. Într-un alt bol se amestecă cu mixerul albușurile adăugând zahăr treptat, până compoziția devine tare. Se incorporează gălbenușurile în spuma de albușuri cu mișcări lejere, cu lingura de lemn. Se adaugă uleiul și vanilia. Se cerne făina deasupra, apoi se presară praful de copt și se continuă a se amesteca cu mișcări largi.

Se păstrează 3-4 linguri din compoziție în bol iar restul se toarnă în tava tapetată cu ulei și făină. Compoziția rămasă se amestecă cu cacao și se fac modele adăugând prin mișcări de dute-vino compoziția neagră peste cea albă. Deasupra se presară nuci/stafide și se bagă la cuptor.

Zacuscă



Ingredient	Gramaj
Roșii/suc de roșii	2 kg
Ceapă	1 kg
Ulei de floarea soarelui	1 l
Sare, piper, foi de dafin	după gust
Morcov	1 kg
Gogoșari și/sau ardei kapia roșu	1.5 kg
Vinete	3 kg

 timp de preparare :3 ore

Se coc vinetele, pe ochiul de la aragaz sau la cuptor. Se cojește apoi coaja cât sunt încă calde cu ajutorul unui bol de apă rece, salvându-se cât mai mult din pulpă, și se lasă la scurs o oră. Se coc și ardeii întregi apoi se acoperă cu o folie. Când se răcesc se curăță de coajă și de semințe, fără apă de data aceasta. Fiecare dintre acestea se dă la robot până se transformă într-o pastă.

Se toacă ingredientele cu un cuțit sau la robot, apoi se pun pe rând pe foc peste uleiul încins până se înmoaie. Pentru scurtarea timpului de lucru, se poate folosi o a doua tigaie în care o parte din legume se pot prăjiți în avans. Ordinea ingredientelor este: ceapă, morcov, ardei, vinete, roșii, condimente.

Se lasă la foc amestecând des, apoi se pune în borcane spălate și sterilizate. Se lasă peste noapte cu capul în jos acoperite cu o pătură

Salată de vinete



Ingredient	Gramaj
Vinete coapte	0.5 kg
Ceapă	1 buc
Sare	Jumătate de lingură
Ulei	2-3 linguri

🕒 timp de preparare : 10 minute

Vinetele, deja coapte și scurse, se toacă cu ajutorul satârului din lemn până se obține o pastă. Se adaugă într-un bol, se freacă cu un praf de sare și câteva linguri de ulei. Se adaugă ceapa tocată mărunt în bol. Se poate adăuga și piper, după gust.



Gogoși cu flori de salcâm



Ingredient	Gramaj
Iaurt cu grăsimi	200 g
Ouă	2 buc
Zahăr	2 linguri
Esență de vanilie	1 fiolă
Praf de copt	1 plic
Făină	300 g
Lămâie	1 buc
Zahăr pudra	1 plic
Ciorchini de flori de salcâm	6 buc

 timp de preparare : 1 oră

Se bat ouăle într-un bol cu zahărul, esența de vanilie și iaurtul, apoi se cern făina și praful de copt. Se amestecă toate ingredientele și se adaugă coaja rasă de la lămâie. Florile de salcam se spală bine sub jetul de apă și se desprind una câte una după ciorchine, apoi se adaugă în aluat care se amestecă până devine cremos. Se pune la încins ulei într-o tigaie antiaderentă sau într-un tuci. Cu o lingură se ia aluat și se pune în ulei, lingura fiind înmuiată în ulei înainte de fiecare gogoasă pentru a nu se lipi. De fiecare dată se bagă mai întâi lingura în uleiul încins apoi se ia aluatul, astfel nu o să se lipească. Se lasă câte un minut pe fiecare parte și se scot pe un șervețel care să absoarbă uleiul. Se pot da ulterior prin zahăr pudră.

Ciorbă de lobodă roșie cu stevie, acrită cu bulion de zarzăre



Ingredient	Gramaj
Bulion de corcodușe sau acreală de corcodușe	200 ml
Lobodă roșie	2 legături
Ștevie	2 legături
Ceapă verde	1 legătură
Leuștean	1 legătură
Sare	După gust
Morcov	1 buc
Păstârnac	1 buc
Țelină	1/3 buc
Suc de roșii	300 ml
Apă	2 l

🕒 timp de preparare : 1 oră jumătate

Se spală și curăță legumele. Ceapa, țelina, morcovul și păstârnacul se toacă mărunt. Se pun 2 l de apă la fiert, într-o oală dublă ca mărime și se adaugă legumele tocate. Se iau loboda și ștevia și li se scoate nervura, apoi se taie fâșii și se adaugă în oală. După 10 minute se adaugă sucul de roșii. După ce clocotește timp de 5 minute se adaugă bulionul de zarzăre (corcodușe), inițial jumătate de cantitate iar restul după gust. Se pune sarea și orice alte condimente se doresc, se stinge focul și se pune leuștean tocat deasupra.

Scrob



Ingredient	Gramaj
Ouă	3 buc
Cârnați	După gust
Ulei	2 linguri
Brânză/Caşcaval	După gust

 timp de preparare : 15 minute

Se prăjesc felii rotunde de cârnați pe ambele părți. Ouăle se bat bine într-un castron. Se toarnă peste cârnații prăjiți ulterior. Se presară sare. Se rade pe caşcaval/brânză deasupra. Se întoarce pe partea cealaltă și se servește.



Chiftele de dovlecel cu brânză sărată



Ingredient	Gramaj
Ouă	2 buc
Dovlecel	3 buc
Brânză sărată	200 g
Făină	2 linguri
Condimente(sare, piper, cimbru)	După gust
Ulei vegetal	
Verdeață	1 legătură

 timp de preparare : 45 minute

Se rade prin răzătoarea mică dovlecel. Se stoarce bine de zeamă. Se amestecă cu brânza sărată răzuită, ouăle, verdeața și condimentele. Se adaugă faina și se amestecă. Se formează chiftele în forma dorită și se prăjesc în ulei bine încins pe ambele părți.

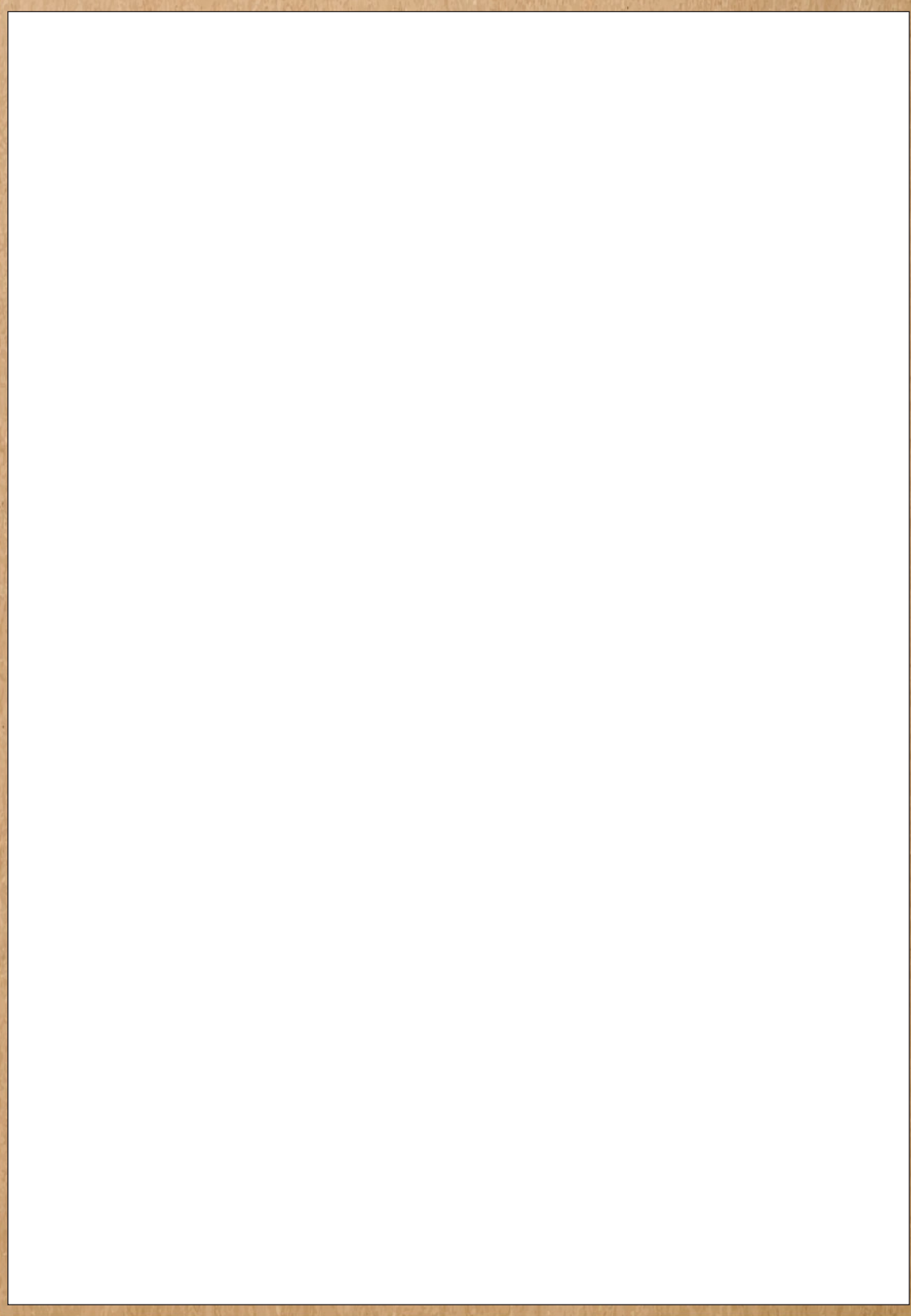
Frigănele / Pâine în ou



Ingredient	Gramaj
Ouă	2 buc
Lapte	100 ml
Pâine	Câteva felii
Ulei	3-4 linguri
Zahăr tos	După gust

🕒 timp de preparare : 15 minute

Se bat ouăle întregi într-un bol. Se adaugă 3 linguri de lapte. Feliile de pâine se trec pe ambele părți prin acest amestec de ou și lapte. Se prăjesc într-o tigaie cu ulei pe ambele părți. După prăjire se pun pe un șervețel care să absoarbă excesul de ulei și se presară zahăr tos deasupra.



Rețete reimaginare

Paste cu zacuscă

Ingrediente: zacuscă, paste

Mod de preparare: Se fierb pastele. Se pune zacuscă într-o tigaie și se lasă la încălzit. Se adaugă busuioc. Se pun pastele fierte deasupra și se amestecă.

Pizza cu blat de mamaliga

Ingrediente: mămăligă, cașcaval, sos de roșii, cașcaval, salam sau șuncă, ciuperci, ardei, măslina, ceapă și orice altceva vă place.

Mod de preparare: Se face mămăliga cât mai tare. Se pune într-o tavă, se unge cu sos de roșii și se presară cașcaval ras deasupra. Se adaugă salam sau șuncă, ciuperci, ardei, măslina, ceapă. Se lasă la cuptor până e gata.

Chec la pahar

Ingrediente: chec, frișcă, bomboane decorative

Mod de preparare: Se urmează rețeta de chec, însă compoziția se toarnă în forme de briose. Atunci când sunt gata fiecare briosă se pune într-un pahar și se pun frișcă și bomboane deasupra.

Mămăligă finger food

Ingrediente: mămăligă, smântână, brânză

Mod de preparare: Se face mămăliga cât mai groasă și se lasă la răcit. Se ia brânza și se taie cuburi. Se taie și mămăliha în cuburi și se adaugă pe scobitori sau bețe de frigărui alături de brânză. Smântâna se pune într-un castron în care se poate îmbiba mămăliga cu brânză.

Frigărui

Ingrediente: roșii, ceapă, brânză, slănină

Mod de preparare: Se iau ingredientele și se taie bucăți măricele. Se iau niște bețe de frigărui și se pun în ordinea dorită bucățile din fiecare ingredient, cât mai diversificat.

Senviș cu scrob

Ingrediente: scrob (ouă, cârnați, cașcaval), pâine, legume și sosuri după plac

Mod de preparare: Se face scrobul, apoi se pune în pâinea tăiată în jumătate și se adaugă salată, roșii, maioneză sau ketchup etc.

Shaorma cu friptură

Ingrediente: lipie, sosuei după gust, castraveți murați, salată, varză, roșii, pătrunjel, cartofi, carne

Mod de preparare: Se pregătește carnea, se condimentează friptura și bagă la cuptor. Între timp se curăță, taie și prăjesc cartofii. Atunci când friptura și cartofii sunt gata, se ia lipia, se pun sosuri după gust, apoi se adaugă carnea, cartofii, murăturile, legumele și se rulează.

Sarmale învelite în bacon

Ingrediente: 250 g carne, ulei, 250 g orez, 2 cepe, 1 morcov, condimente după gust, câteva foi de varză murată,

Mod de preparare: Se curăță, taie și călesc legumele, apoi se adaugă condimentele, carnea și orezul și amestecă. Compoziția se lasă pe foc până orezul și carnea sunt aproape gata, apoi se învelesc în bacon. Se bagă la cuptor până baconul este prăjit.

Mini papanași cu ciocolată

Ingrediente: 250 de grame de branza de vaci, 250 grame făina, 1 linguriță de sare, 1 linguriță de scorțișoara, 1 linguriță de praf de copt, 1 plic de zahar vanilat, 2 oua, ½ litri ulei, sos de ciocola

Mod de preparare:

Într-un castron se pun brânza de vaci, sarea, zahărul vanilat, scorțișoara și praful de copt. Se fărâmițează cu furculița, se adaugă ouăle și se amestecă. Se adaugă făina și se frământă până se omogenizează. Coca obținută se împarte în biluțe mici de 4-5 cm, Biluțele se prăjesc în ulei, iar la momentul servirii se pune sos de ciocolată deasupra.

Hot dog cu mici

Ingrediente: pâine baghetă sau chifle de hotdog, mici, muștar.

Mod de preparare: Se prăjesc micii bine. Se taie bagheta în bucăți mare cât un mic și se taie pe jumătate, iar în cazul chiflelor de hotdog se taie direct pe jumătate. Se pune muștar după gust. Se adaugă unul sau doi mici în funcție de mărimea chiflei. După preferințe se pot adăuga și murături, salată, ceapă deshidratată, ketchup etc.

Wrap cu zacuscă și legume

Ingrediente: lipie, zacuscă, legume după preferință (castraveți, morcov, apio etc)

Mod de preparare: Se curăță și taie bastonașe sau feliuțe legumele. Se pune lipia pe o farfurie și se unge cu zacuscă. Se adaugă legumele în funcție de gust și preferințe, apoi se rulează.

Înghețată cu gem

Ingrediente: gem, iaurt

Mod de preparare: Se amestecă gem și iaurt. Amestecul se pune în pahare cu o lingură în mijloc, apoi se pune la congelator până îngheață.

Concluzie

Sperăm că v-au plăcut rețete adunate și regândite de noi și că v-au inspirat la a găti mâncăruri gustoase alături de cei din jur!

Prin această carte de bucate vrem să transmitem faptul că noi toți avem capacitatea de a crea lucruri minunate (și super gustoase) dacă ne punem mintea la treabă și ne adunăm la un loc. Vrem de asemenea să scoatem în evidență faptul că cunoștințele tradiționale sunt uneori chiar mai interesante decât ne-am aștepta - trebuie doar să le dăm o șansă!

Și acum... hai la gătit :)

Paste cu zacusă

Ingrediente: zacusă, paste

Mod de preparare: Se fierb pastele. Se pune zacusă într-o tigaie și se lasă la încălzit. Se adaugă busuioc. Se pun pastele fierte deasupra și se amestecă.

Pizza cu blat de mamaliga

Ingrediente: mămăligă, cașcaval, sos de roșii, cașcaval, salam sau șuncă, ciuperci, ardei, măslina, ceapă și orice altceva vă place.

Mod de preparare: Se face mămăliga cât mai tare. Se pune într-o tavă, se unge cu sos de roșii și se presară cașcaval ras deasupra. Se adaugă salam sau șuncă, ciuperci, ardei, măslina, ceapă. Se lasă la cuptor până e gata.

Chec la pahar

Ingrediente: chec, frișcă, bomboane decorative

Mod de preparare: Se urmează rețeta de chec, însă compoziția se toarnă în forme de briose. Atunci când sunt gata fiecare briosă se pune într-un pahar și se pun frișcă și bomboane deasupra.

Mămăligă finger food

Ingrediente: mămăligă, smântână, brânză

Mod de preparare: Se face mămăliga cât mai groasă și se lasă la răcit. Se ia brânza și se taie cuburi. Se taie și mămăliha în cuburi și se adaugă pe scobitori sau bețe de frigărui alături de brânză. Smântâna se pune într-un castron în care se poate îmbiba mămăliga cu brânză.

Frigărui

Ingrediente: roșii, ceapă, brânză, slănină

Mod de preparare: Se iau ingredientele și se taie bucăți măricele. Se iau niște bețe de frigărui și se pun în ordinea dorită bucățile din fiecare ingredient, cât mai diversificat.

