


RETETE PE ÎNDELETE

de atunci și de acum

Experiența celor patru sezoane - Food Derby







Dragă cititorule,
Binețe!



Proiectul transnațional *Four Seasons Derby - Turism alimentar în zona rurală*, aduce oportunitățile de turism gastronomic aproape de localnici și promovează tradițiile culinare peste granițe. Proiectul permite partenerilor să facă schimb de bune practici și să abordeze subiecte precum planificarea evenimentelor ca instrument de promovare a turismului gastronomic.

În cadrul proiectului, noi, GAL Napoca Porolissum și partenerii GAL Ravakka (Finlanda)-lider de proiect, GAL Kalakukko (Finlanda), GAL Lider Bistrița Năsăud și GAL Lider Cluj, ne propunem ca obiective: promovarea cooperării culturale, împărtășirea bunelor practici și stabilirea de noi contacte internaționale pentru cooperarea viitoare. Partenerii oferă valoare adăugată prin:

- împărtășirea cunoștințelor lor despre turismul gastronomic și planificarea evenimentelor
- împărtășirea rețetelor tradiționale și a tehnicilor tradiționale

Obiectivul general al proiectului și obiectivele specifice:

Promovarea patrimoniului gastronomic și stimularea turismului gastronomic atât în context local, cât și internațional;

- obiectiv specific 1: Identificarea rețetelor tradiționale și a tehnicilor gastronomice;
- obiectivul specific 2: Transfer de know-how privind planificarea evenimentelor gastronomice și mijloacele de stimulare a turismului gastronomic;
- obiectivul specific 3: Promovarea activităților desfășurate și diseminarea rezultatelor obținute prin intermediul acestora.

Cartea pe care o ții în mâini este împărțită în două sectoare, unul în limba română, altul în limba engleză și cuprinde 32 de rețete culese din teritoriile GAL-urilor partenerice.

Toate rețetele au fost testate în bucătăriile locului, la momentul culegerii acestora și poartă gustul și savoarea zonei din care provin, precum și amprenta gospodinelor care știu să desăvârșească o masă pe cinste. La noi se spune că "omul" sfințește locul, așa și cu gospodinele noastre.. sfințesc mâncarea! Nu degeaba rețetele sunt transmise din generație în generație și unele datează de zeci, sute de ani

Te invităm să le testezi, oricând îți dorești o masă cu iz de "acasă" și oricând ești înconjurat de suflete dragi!

Echipa GAL Napoca Porolissum, prin Președinte

Adina Mihaela Pascoiu



GAL

NAPOCA POROLISSUM

GHEME



Pregătire
10 min



Porții
4



Timp
30 min



Nivel
ușor-mediu

Ingrediente:

- 2 ouă întregi
- vreo 18-20 gălbenușuri
- făină cât cere aluatul
- 1-2 lingură de oțet
- sare
- ulei pentru prăjit

Cum prepari:

PASUL 1

Aluatul: cele două ouă întregi, gălbenușurile, sarea și oțetul le punem într-un bol și le batem bine, după care adăugăm făina, puțin câte puțin și amestecăm. Adăugăm făină până obținem un aluat tare, care se poate întinde.

PASUL 2

Din aluatul care ne-a ieșit formăm bile de aceeași dimensiune. Să tot fie vreo 35-40 de bucăți. Astea le vom întinde subțiri (cca. 2 mm), ca o foaie de plăcină, într-o formă rotundă.

PASUL 3

Apoi o vom tăia fășii subțiri, de lățimea unui deget, în așa fel încât în jur să rămână un tiv de un deget. Ridicăm fiecare a doua fășie și formăm o minge.





PASUL 4


Mingile formate le punem într-o parte din forma de prăjit specială. Prindem de cele două capete a formei de prăjit și în ulei sau untură încinsă prăjim pentru aproximativ 1 minut, învârtind forma pe toate părțile. Să folosim o oală cât de mică pentru prăjit, pentru a pune cât de puțin ulei.



PASUL 5

Scoatem mingea prăjită și o așezăm pe un șervețel de masă pentru a se scurge uleiul de pe ea. După ce s-a răcit, le dăm prin zahăr pudră vanilat. Gata ghemeele!
Mult noroc la gătit, poftă bună la mâncat!



A woman with short brown hair, wearing a black and white striped shirt, is sitting at a table. In front of her is a large plate of dumplings and a metal strainer filled with yellow dumplings. The table is covered with a red and white patterned cloth. The background is a white lace curtain. The entire image is framed by green line drawings of various vegetables like cabbages, tomatoes, and peas.

Mica gospodărie a doamnei Lorincz Ileana

Am simțit de cum am intrat pe ușă, că am ajuns la cineva drag acasă. Proprietarii abia așteptau să ne întâmpine și să ne cunoască. Ne-au așezat la masa, ne-au tratat cu ce au avut prin gospodărie, ne-au făcut o mica istorioară a comunei și ne-au recomandat locuri de vizitat din zonă ori meșteșugari de întâlnit. Împreună cu dânsa am pregătit Ghebele, preparat moștenit de la bunica dânssei și despre care ne spune că și aceasta din urmă îl moștenise tot de la bunica.

PICIOCI*



Pregătire
1.5 ore



Tim
2.5 ore



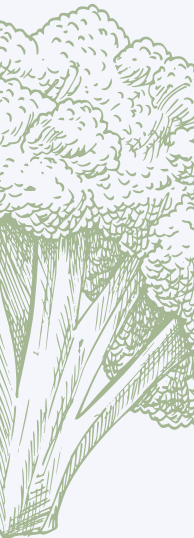
Porții
4



Nivel
mediu



*Picioici (cartofi) copti în cuptor cu friptură de găină de casă și salată de merișoare murate, lângă o ulcea cu oțet de merișoare



PASUL 3

Merișoarele se spală bine, apoi se pun în borcan. Nu trebuie o cantitate anume sau exactă de merișoare. Se obișnuiește ca fiecare să pună ce cantitate dorește în funcție de cât se dorește de concentrat să fie la final. Gospodinele din Măguri recomandă cam un sfert din volumul borcanului. Se completează cu apă, se acoperă cu capac foarte bine închis și se lasă la acrit/fermentat. După o perioadă de timp, apa/sucul începe să ia o culoare roșiatică, iar consistența să fie una gazoasă. Din acest moment se poate consuma pe post de suc de fructe gazos, sau se mai poate lăsa la fermentat în continuare până când începe procesul de oțetire și devine acrișor.



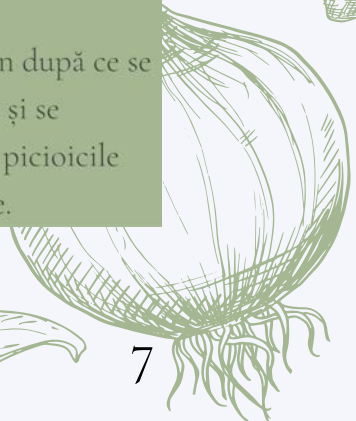
Din acest moment, oțetul de merișoare este gata.

El se poate consuma stors:

- sub forma de suc acrișor fără niciun fel de zahăr adăugat.
- suc dulce acrișor prin adaos de zahăr după preferința fiecăruia.

Oțetul aista-l pregătești de cu vară și-l ții în beci. Îți e bun și de mâncat, dar și de leac.

Salata de merișoare: Merișoarele ce rămân după ce se stoarce oțetul se amestecă cu puțin zahăr și se folosesc ca murătură. Găina o servești cu picioarele coapte în cuptor și cu salata de merișoare.



PĂSTRĂV PROASPĂT ÎN GROȘTIOR

Ingrediente:

- 2 păstrăvi faini, așa, la vreo 300-350 gr fiecare
- groștior, vreo jumătate de kilogram
- sare

Pentru mămăligă:

- mălai de vreo 8 pumni
- apă vreo jumătate de litru
- sare

Cum prepari:

Curăță peștele de toate cele nefolositoare și spală-l bine. Apoi dă-l zdravăn prin sare și-l lasă la odihnit barem vreo 2 ore. Ai grijă să nu fie vreun măt prin zonă, c-apoi ei mânca numai mămăligă goală.

Că tot am vorbit de mămăligă: pune apa la fiert cu sare, când clocotește pune mălaiul în ploaie. Ai grijă să nu-i lași loc de cocoloașe. Mestecă bine. Când îi fiartă cum trebe, o dai de-o parte și o lași la răcit. Apoi, o tai felii și o prăjești pe un grătar ori pe-o plită/tigaie.

Acu' pune groștiorul la fiert. Când începe a clocoti, pune peștele în el și-l lasă câte 5-6 minute pe fiecare parte. Și-i gata. No, acu' pune-i și mămăliga lângă și un pahar de oareșce tărie să lunece ușor.

Hai, poftă bună!



Pregătire
10-15 min



Timp
50 min



Porții
4



Nivel
mediu

BALMOȘ*



Pregătire
20 minute



Porții
4



Timp
1 oră



Nivel
mediu



Ingrediente:

- un borcan mare de smântână dulce, proaspătă, aleasă cu lingura de pe lapte
- puțin lapte dulce
- o cană de făina de mălai
- puțin griș
- sare

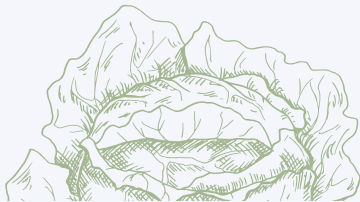


Cum prepari:

Se pune într-o cratiță, de preferat de fontă, la foc molcom (mic), smântâna, apoi laptele (foarte puțin - în funcție de consistența smântânii). Cantitatea de lapte poate varia de la o jumătate de cană de lapte la o cană întreagă. Smântâna pe foc trebuie supraveghetă cu grijă, la foc mic, să nu se prindă de fundul cratiței. Când începe să fiarbă, adaugă sarea, după gust, și treptat și ușor făina de mălai, amestecând continuu.

Făina de mălai se adaugă treptat, în ploaie, după ochi, vorba bunicii, la foc foarte mic.

Balmoșul trebuie să fie spre subțire când ne oprim cu făina de mălai și atunci adăugăm foarte puțin griș. Se fierbe bine până se îngroașă, amestecând continuu. Balmoșul e gata abia când e gros (dar nu foarte), iar pe marginea cratiței apare untul topit ce a ieșit din smântână.



Se servește cald și este un deliciu. Se face în aproape toate casele din zona Măguri-Răcățău. Secretul unui balmoș gustos stă în calitatea smântânii, timpul de fierbere, temperatura focului și dragostea bucătarului pentru acest preparat.

HRIBI CU USTUROI

Ingrediente:

- 6-7 hribi proaspete de dimensiuni potrivite
- 2 linguri de ulei
- 5 căței de usturoi
- o ceapă mică
- o legătură bună de pătrunjel verde
- sare și piper după gust

Cum prepari:

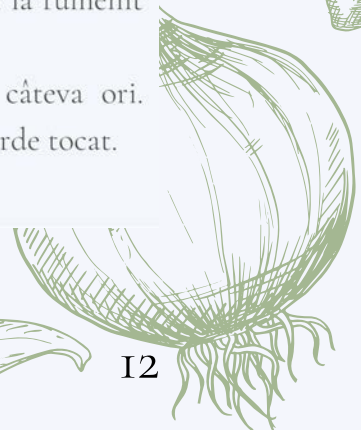
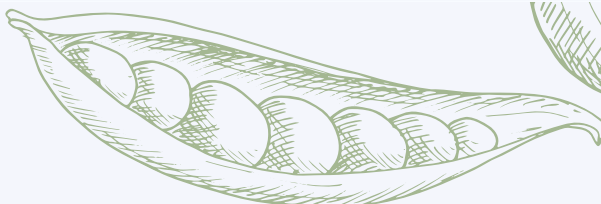
Hribii îi cureți, apoi îi speli, însă fără să îi lași să stea în apă.

Îi feliezi subțire sau îi tai cubulețe, în funcție de preferințe.

Încălzește uleiul, pune ceapa taiată mărunt pentru puțin timp la călit, adăugă hribii și pune peste usturoiul pisat pe fundul de lemn/dog cu cuțitul, pe care l-ai și tocat mărunt după.

Amesteci și lași să fiarbă până când dispare apa pe care o vor lăsa hribii, apoi îi lași la rumenit puțin.

Pune sare, piper și amestecă de câteva ori. Oprește focul și pune pătrunjelul verde tocat.



PLĂCINTE PE CIOAIE*



Pregătire
40 min



Timp
1.5 ore



Porții
12



Nivel
mediu-dificil

Ingrediente:

- 1 kg făină albă
- un cub de drojdie
- un vârf de linguriță de sare
- 1 lingură de zahăr
- 300ml lapte
- 50 ml de apă

Cum prepari:

Încălzește apa și dizolvă cubul de drojdie în ea. Apoi, în 50ml de lapte cald dizolvă și zahărul și sarea. Restul de lapte se încălzește și se toarnă peste făină. Frământă bine și lași aluatul la dospit. Când e gata, pui nițel de ulei în tigaie și coci plăcintele în forme rotunde.

De le vrei sărate, poți face o umplutură dintr-o brânză frământată (așa vreo 250grame) și un ou. Formezi plăcinta și pui aproximativ 2 linguri de brânză în mijloc, apoi o închizi, o întinzi și o coci pe lespede/ori în tigaie.

Cum coci una, cum o ungi, pe ambele părți, cu un amestec din 200 ml smântână amestecată cu 50 ml de lapte, o lingură de unsoare (unt) și un vârf de linguriță de sare, pe care le firbi în prealabil.

De nu vrei cu brânză, unge-le numa' cu amestecul și servește-le cu dulceață. Poftă bună la mâncat!



Grup de gospodine din zona Măguri Răcătău. Gazde desăvârșite, de la ele am învățat să gătim piciorii, balmoșul, groștiorul și plăcintele pe cioaie.



TOCANĂ VÂNĂTOREASCĂ



Pregătire

30 minute



Timp

2 ore



Porții

8-10



Nivel

mediu



Într-o oală mare are loc tot festinul. De ai curte cu loc pentru ceaun și mai grozav. Asta-i mâncare de ceaun. Cu cât țiș mai mulți, la final, și prietenia-i mai faină și mâncarea-i mai bună. După cum spuneam, ceaunul să fie mare, de 7-8 litri măcar.

Ingrediente:

- 9-10 cepe mijlocii
- 5 morcovi potriviți
- ulei (cât cere)
- 1.5kg carne mistreț (pulpă, fără os)
- o cană bulion
- zahăr – o lingură
- piper, sare
- 2 ardei iuți bine
- frunze de dafin
- busuioc, cimbru uscat
- usturoi – cam 8 căței
- un pahar de vin alb
- făină – 5-6 linguri
- o legătură de mărar verde

Cum prepari:

PASUL 1

Iei legumele și le speli bine. Ceapa o toci mărunț și morcovii îi tai rondele.

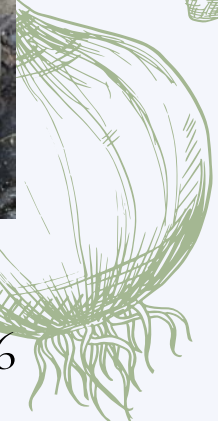
Pui uleiul la încins, așa, cam cât o cănuță de cafea, și arunci ceapa cu morcovii înăuntru.

PASUL 2

Când sticlește ceapa, pui carnea tăiată în cuburi.

Perlepești carnea cu legumele acolo.

Când îi rumenită, te apuci și pui bulionul, zahărul, pui apă preț de un sfert de ceaun și lași la fiert. Când începe a clocoti pune: piper, sare, dafin, busuioc, cimbru și paharul de vin.



PASUL 3

Pune un capac și pune lemne pe foc să fiarbă mereu. Mai completezi cu apă, de scade.

După vreo 40-45 de minute, adaugă în oală un amestec din făină cu apă. Pune tot acum și ardeii iuți tocați, usturoiul tocat, și dă-le înapoi la fiert vreo 20 de minute. Mai completează cu apă, la nevoie.

Doamna Dinea, ne-a gătit cea mai bun tocană de vânat la ceaun, cum se făcea odată.





PASUL 4

La final, toacă o legătură zdravănă de mărar și presar-o deasupra.
Mâncarea asta o mănânci cu mămăligă de-ai' bună.



GOGOȘI CU DOVLCECEL



Pregătire
15 min



Timp
30 min



Porții
4



Nivel
ușor

Ingrediente:

- 1 dovlecel mare
- 2-3 ouă
- 150g zahăr
- sare
- 1 praf de copt
- coajă de lămâie, aromă de vanilie
- făină cât cuprinde (aprox. 300gr)

Încingi uleiul bine și pui moațe de aluat cu lingura. Îi prăjești un minut pe o parte și unul pe cealaltă sau până când se rumenesc frumos. Când îs gata, presară zahăr pudră peste și spor la mâncat! Mai poți pune și o dulceață de zmeură lângă! Se împacă de minune, nu alta!

Cum prepari:

Iei dovlecelul, îl cureți, îl dai pe răzătoarea mare. Îi pui un praf de sare și îl lași jumătate de oră la scurs. Apoi, bați ouăle bine, după care le pui într-un vas cu zahărul, dovlecelul, sarea, praful de copt, vanilia și coaja de lămâie.

Le amesteci bine și apoi adaugi făina cernută. Aluatul trebuie să aibă consistența unui aluat mai gros de clătite.



SCROBI * DIN CEI DOSPIȚI



Pregătire
25 min



Timp
2.5 ore



Porții
8



Nivel
mediu

Ingrediente:

- 2-3 ouă de casă
- 150 gr zahăr
- un vârf de linguriță de sare
- aromă de vanilie, coajă de lămâie
- 1 cub de drojdie (30gr)
- 1/2 litri de lapte cald
- cam o jumătate de kg de făină

Când  s gata, unge o plită (tigaie) cu clisă ori ulei  i pune cu polonicul ca măsură.

Le m n nci cu dulcea , ori de ai pofta de ceva sărat, pune niște brânză fr m ntat  înăuntru.

**Scrobii sunt un fel de clătite dintr-un aluat mai gros*

Cum prepari:

La un pic de zahăr  i cu un pic de lapte c du . Pune cubul de drojdie  i amestecă-le bine ca să facem o mică maia.

Bate ouăle cu furculi a. Pune restul de zahăr, aromele, maiaua, restul de lapte  i le amestecă pe toate. Apoi pune făina cernută.

Aluatul trebuie să aibă consisten a unul aluat gros de clătite.

Acu' le pui la dospit vro două ore.



TORMACI PÂRGĂLIȚI*



Pregătire
10 minute



Porții
4



Timp
45 minute



Nivel
ușor





Ingrediente:

- 300 gr fideluță de casă
- 2-3 cartofi medii
- 600 ml apă
- vreo 200 gr clisă(slanină)
- o ceapă zdravăna
- paprică
- sare

Cum prepari:

Asta-i mâncare din bătrâni. Când veneau de la câmp, după o zi grea, repede trănteau într-o oală 2-3 cartofi tăiați în cubulețe mai mici, cu sare și îi lăseau la fiert.

Când erau gata, puneau în oală și două mâini bune de tăieței de casă.

Separat, prăjeau câteva felii de clisă (slănină) tăiată cubulețe. După ce se rumeneau, tăiau și o ceapă și o aruncau peste. Puneau și niște paprică.

Și când era gata, turnau clisa în supa ceea de carfofi cu tăieței de casă.

Și aia era tot!

**Tormacii sunt tăieței fideluță*

**În Mărgău, la doamna Lucia, am fost omeniți pe cinste.
Cea mai bună dulceață de zmeură tot aici am gustat-o.*



PLĂCINTE PE VATRĂ *



Pregătire
45 min



Timp
2.5 ore



Porții
8



Nivel
mediu-dificil

Ingrediente:

Pentru aluat:

- 600 g făină
- 350ml apă caldută
- cam 20 g drojdie proaspătă
- un praf de sare
- o linguriță de zahăr
- o ceșcuță de ulei

Pentru umplutură de varză (dulce):

- varză mică, crudă
- jumătate de ceapă tocată
- sare
- 1 lingură de ulei
- piper măcinat, semințe de chimen



Cum prepari:

Ocupă-te de umplutură. Căleşte varza fideluță cu un pic de sare și piper, punând tot câte un pic de apă.

Pune toate ingredientele într-un bol și frământă 10 minute la mână.

Lasă la dospit 30 de minute sau până își dublează volumul.

Când a crescut, împărte aluatul în părți egale și modelează-le în formă de bilă.

Încinge o tigaie sau o plită antiaderentă, întinde plăcintele cu sucitorul și pune umplutura la alegere înăuntru, apoi împătură frumos, ca un plic și lipește marginile.

Coace plăcintele la foc mediu spre mic, până se rumenesc pe fiecare parte, apoi scoate-le pe farfurie, unele peste altele. Cât îs încă calde, unge-le cu un strop de ulei.

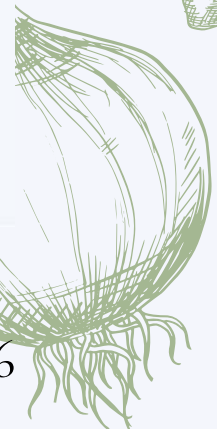




Alte tipuri de umpluturi:

- de cartofi: 3-4 cartofi preparați (cartofi fierți în coajă, 1 ceapă medie, 2 linguri de ulei, sare, piper, chimen și boia dulce – trași la tigaie împreună)
- brânză sărată amestecată cu cozi de ceapă verde
- urdă dulce
- cu mărar
- dovleac sau mere, date pe răzătoare, cu un strop de scorțișoară și zahăr, pregătite ca pentru plăcintă
- carne tocată, călită în prealabil
- brânză dulce cu stafide
- varză murată (varză murată tocată, ulei, ceapă, suc de roșii, dafin, piper)
- cu dulceață

**În Săcuieu, doamna Anica ne-a omenit cum se cucine și ne-a prezentat colecția de ii de peste 100 de ani, parte din zestrea familiei.*



CIORBĂ DE AGRİȘE* 'CU CIOLAN AFUMAT



Pregătire
10 minute



Timp
45 minute



Porții
4



Nivel
ușor






Ingrediente:


- 1 buc. ciolan afumat
- 3 buc. morcov
- 2 buc. pătrunjel
- jumătate de kilogram de agrișe
- 300 gr. smântână grasă (grosior)
- 1 lingură de făină pentru îngroșare

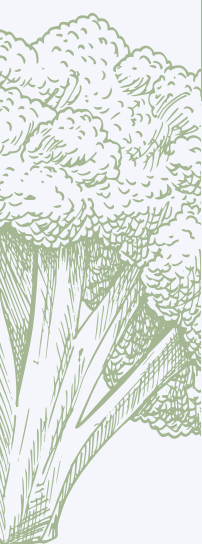


Cum prepari:



Iei o oală de 5 litri și o umpli cu apă până la jumătate. Pui ciolanul afumat la fiert. Când ciolanul este pe jumătate fiert, punem morcovii și pătrunjelul tăiați rotunzi și mai adăugăm apă caldă. Când carnea dă să se ia de pe os, adăugăm și agrișele și fierbem totul încă o dată. Adăugăm răntașul (făină amestecată cu smântână) condimentăm după gust cu sare și fierbem încă o dată.

- De pe ciolanul afumat dăm jos un pic de carne și o servim cu ciorba.
- 



**În Sâncraiu, la Pensiunea familiei Vinceze, am gătit alături de doamna casei, cea mai bună supă cu afumătură mâncată vreodată.*

ALBINIȚA

FOI CU MIERE



Pregătire

1.5 ore



Timp

2 ore



Porții

12



Nivel

mediu-dificil





Ingrediente:

Pentru foile cu miere ai nevoie de:

- 600 de grame de făină + câteva linguri pentru presărat planșa de lucru
- 150 de grame de zahăr
- 200 grame de miere de albine (de oricare preferați, eu folosesc de obicei miere polifloră)
- 20 de grame (1 lingură) de bicarbonat de sodiu
- 100 de grame de unt cu 82% grăsime
- 1 ou
- 1 linguriță de extract de vanilie
- 1 vârf de cuțit de sare
- 2-3 linguri de lapte, atât cât e nevoie pentru a omogeniza aluatul

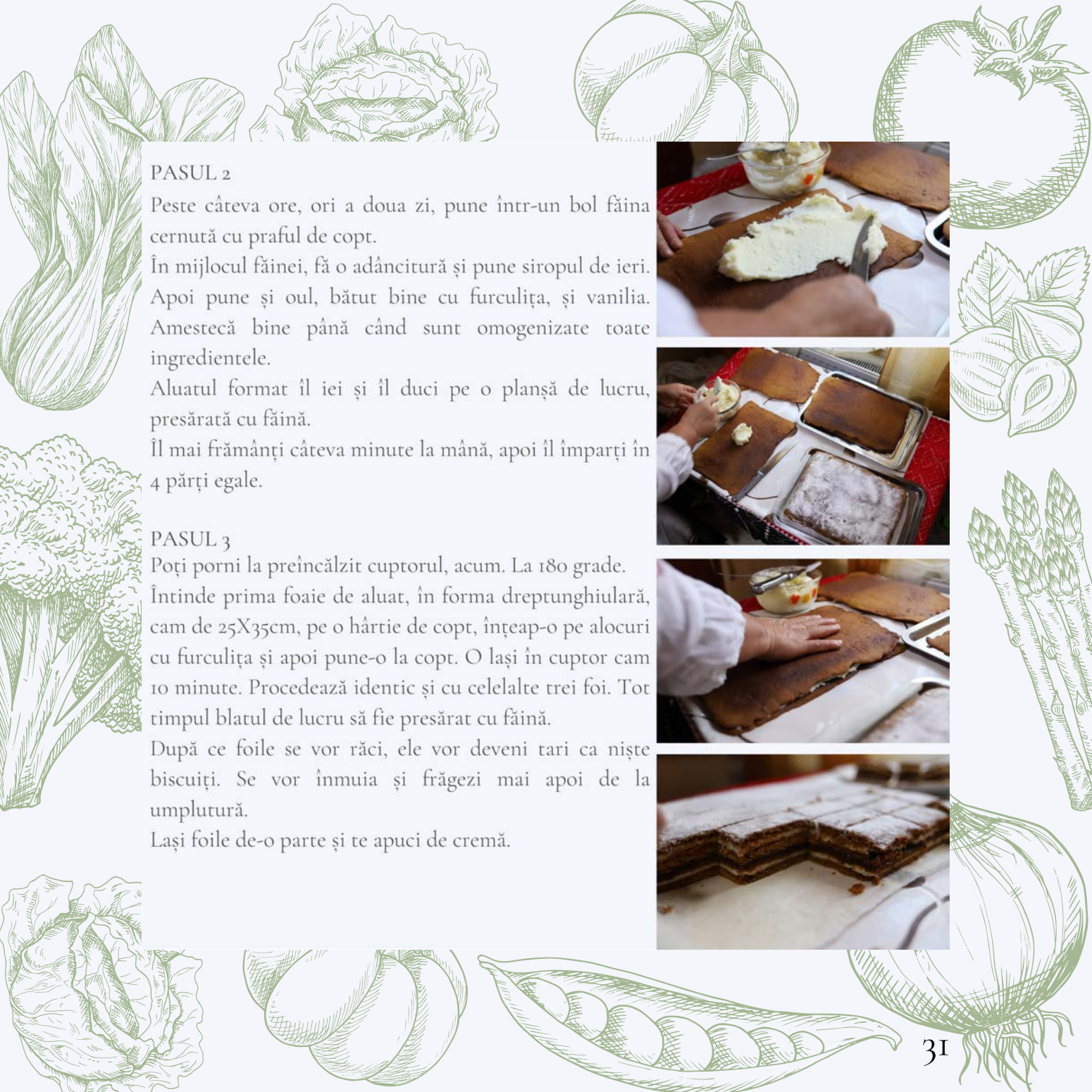
Cum prepari:

PASUL 1

Într-o oală adaugi mierea, untul (100 grame), sarea și zahărul și le pui la foc mic. Poți face asta cu o zi înainte de a pregăti prăjitura. Dacă stă siropul câteva ore bune, ori de pe o zi pe alta, e și mai bun.

Fierbi acest sirop până când începe a clocoti. E fiert bine când nu se mai vad cristalele de zahăr înăuntru și capătă culoarea caramelului. Ia-l apoi de pe foc și pune-l la răcit.





PASUL 2

Peste câteva ore, ori a doua zi, pune într-un bol făina cernută cu praful de copt.

În mijlocul făinei, fă o adâncitură și pune siropul de ieri. Apoi pune și oul, bătut bine cu furculița, și vanilia. Amestecă bine până când sunt omogenizate toate ingredientele.

Aluatul format îl iei și îl duci pe o planșă de lucru, presărată cu făină.

Îl mai frământă câteva minute la mână, apoi îl împarți în 4 părți egale.

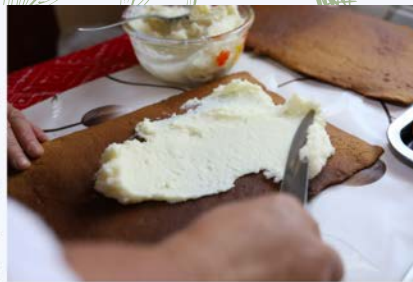
PASUL 3

Poți porni la preîncălzit cuptorul, acum. La 180 grade.

Întinde prima foaie de aluat, în forma dreptunghiulară, cam de 25X35cm, pe o hârtie de copt, înțea-o pe alocuri cu furculița și apoi pune-o la copt. O lași în cuptor cam 10 minute. Procedează identic și cu celelalte trei foi. Tot timpul blatul de lucru să fie presărat cu făină.

După ce foile se vor răci, ele vor deveni tari ca niște biscuiți. Se vor înmuia și frăgezi mai apoi de la umplutură.

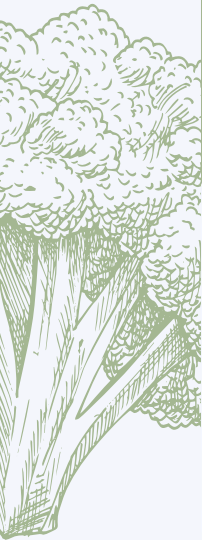
Lași foile de-o parte și te apuci de cremă.





Pentru umplutură ai nevoie de:

- 300 ml lapte
- 150 de grame de zahăr
- 1 vârf de cuțit cu sare
- 80 de grame de griș
- 200 de grame de unt cu 80% grăsime
- 1 lingură de extract de vanilie
- 1 borcan de 370 ml de gem acrișor (pastă de măceșe ori dulceață de caise ori magiun de prune)
- zahăr pudră vanilat pentru finisat prăjitura



PASUL 5

Peste câteva ore, ori a doua zi, pune într-un bol făina cernută cu praful de copt. În mijlocul făinei, fă o adâncitură și pune siropul de ieri. Apoi pune și oul, bătut bine cu furculița, și vanilia. Amestecă bine până când sunt omogenizate toate ingredientele. Aluatul format îl iei și îl duci pe o planșă de lucru, presărată cu făină. Îl mai frământă câteva minute la mână, apoi îl împarți în 4 părți egale.

PASUL 6

Cum montezi prăjitura:

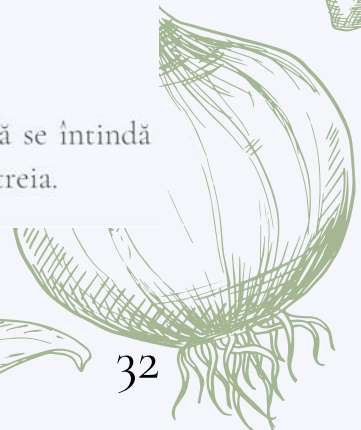
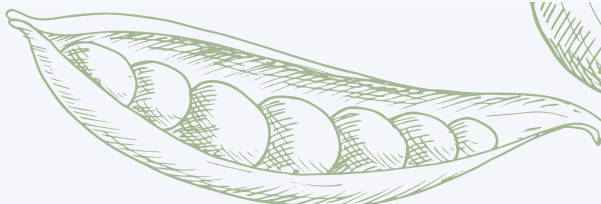
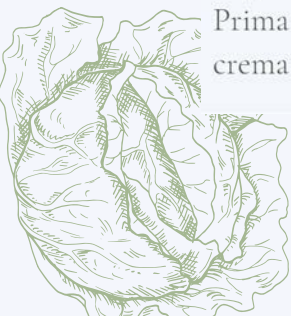
Împarte crema albă în două.

Prima parte o pui pe o foaie, apoi pui foaia a doua peste. Tasezi ușor ca să se întindă crema uniform. Pe a doua foaie întinzi gemul acrișor și așezi deasupra foaia a treia.



PASUL 4

Pui laptele pe foc cu zahărul și sarea. Când începe a fierbe, pune grișul în ploaie, amestecând continuu să nu se lipească și mai ales să nu formeze cocoloașe. Fierbi cam 4-5 minute, după care lași la răcit. Odată răcită compoziția, iei untul moale și vanilia și le adaugi în cremă. Bați bine cu un mixer să devină crema spumoasă, fină.





Tot timpul ai grijă ca umpluturile să fie nivelate cât mai frumos. La final, la tăiere, să arate frumos și în straturi egale.

Pe foaia a treia întinde ultima parte de cremă albă și acoper-o cu foaia a patra. Apasă ușor peste să se prindă toate straturile între ele.

E bine să lași prăjitura la frigider până mâine. Astfel foile se vor înmuia și toate aromele se vor îmbina armonios, iar foile nu vor mai fi casante.

La servire: tai întâi marginile inestetice și apoi tai prăjitura în dreptunghiuri mici, egale și presari zahăr pudră deasupra. Cea mai bună prăjitură!



CARTOFI RÂNTĂLIȚI



Pregătire
15 min



Timp
45 min



Porții
2



Nivel
usor

Ingrediente:

- 8-10 cartofi mari
- 1-2 cepe potrivit de mari
- 3 felii (100g) de slănină afumată ori un pumn sănătos de jumări
- 1 linguriță de paprică dulce
- 1 linguriță de cimbru uscat
- sare, piper, paprică
- 2 linguri ulei

**În mica fermă a familiei, doamna Angela ne-a servit cu un caș bun și mâncare din belșug.*



Cum prepari:

Cartofii îi fierbem în coajă.

După ce s-au răcit, îi curățăm și îi tăiem cubulețe. Ceapa o tocăm cât mai mărunț, apoi tăiem cubulețe mici de slănină.

Călim ceapa cu slănină. Când devin sticloase, punem și cartofii, sarea, piperul, paprica dulce și cimbrul. Poți să pui și un vârf de paprică iute, de îți place. Amestecăm bine. Mai ținem pe foc încă vreo 5-6 minute la foc mic, astfel încât cartofii să preia aromele.

Sunt gata!

Îi servești cu murătură, simpli sau ca garnitură lângă o pomana porcului ori niște carnat fript!





LEADER

Kalakukko



LEADER

Ravakka

PLĂCINTĂ CU AFINE

 **Pregătire**
30 min

 **Temp**
3 ore

 **Porții**
8

 **Nivel**
mediu-difil

Ingrediente:

Cremă de lapte bătut:

- 400 ml lapte bătut
- 50 g zahăr
- 1 lingura amidon de porumb
- 3 galbenusuri de ou
- 1 cană de vanilie proaspătă
- 100 g mascarpone

Gel fluid din afine:

- 250 g piure de afine
- lichior de afine
- 100 g zahăr
- 3,5 g agar-agar (gelatină vegetala)
- gumă xantan

Cum prepari:

PASUL 1

Se amestecă laptele bătut, zahărul, amidonul de porumb, gălbenușurile de ou, cana și semințele de vanilie într-o cratiță. Se fierb la foc mediu, amestecând continuu și se lasă amestecul să fiarbă până la 82 de grade Celsius. Se trece printr-o sită fină, dacă este necesar. Lăsam amestecul să se răcească, bătut în brânză mascarpone.

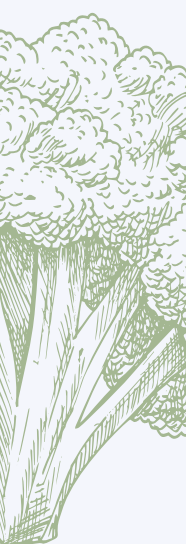
PASUL 2

Fierbeți piureul cu zahăr, un strop de lichior și doar puțin xantan. Adăugați agarul într-un lichid fierbinte și răciți amestecul. După ce s-a răcit, se omogenizează și se trece printr-o sită dacă este necesar. (Înlăturați bulele de aer cu vid, dacă este necesar).




Afine marinate:

- 50 g apă
- 50 g zahăr
- feliile de coajă de lămâie
- pastaie de vanilie proaspătă
- lichior de afine
- 100 g afine



Pâine de seară caramelizată:

- 200 g pâine de seară, tăiată cubulețe
- 50 g zahăr
- 20 g unt
- 20 g malț




Afine uscate

- afine proaspete




PASUL 3



Fierbe apa și zahărul cu coaja de lamaie și pastaia de vanilie feliată. Se condimentează apoi lichidul cu lichior de afine. Lăsați siropul să se răcească puțin. Amestecați compoziția răcită cu afinele cu 5-10 minute înainte de a le servi.

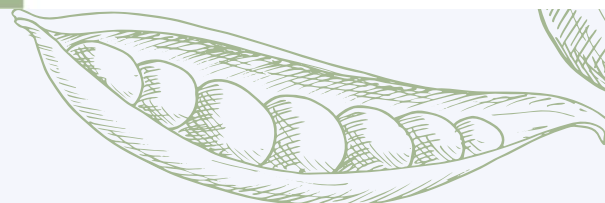


PASUL 4




Fărâmițează seara tăiată cubulețe într-un robot de bucătărie. Faceți zahărul caramelizat într-o tigaie mare. Adăugați unt. Apoi adăugați pâinea și malțul și acoperiți complet cu compoziția din caramel. Întindeți amestecul într-o tavă de copt și lăsați-l să se răcească. Se macină amestecul în robotul de bucătărie cât se poate de fin. Dacă amestecul este umed, coaceți-l la cuptor la 170 de grade Celsius până se usucă complet.

PASUL 5



Uscați afinele în cuptorul de 80 de grade timp de 8 ore. Amestecă afinele în mixer, până devin pudră fină. Utilizați ca garnitură a preparatului.



Ierburi sălbatice și ulei de busuioc:

- 50 g busuioc
- pulbere de molid
- ierburi sălbatice
- ulei
- 30 g apă
- 15 g zahăr

PASUL 6

Se fierb în apă zahărul și siropul și se răcesc. Se amestecă cu busuioc, ierburi sălbatice și pudră de molid până la omogenizare. Gustați și adăugați extra pudră de molid, dacă este necesar. Se toarna amestecul prin sită fină și se ține în sticlă până la servire.



PÂINE PLATĂ CU CRUPE DE ORZ SAU HRIȘCĂ

 **Pregătire**
30 min

 **Porții**
8

 **Timp**
1 oră

 **Nivel**
mediu-dificil

Ingrediente:

Varianta 1:

- 750 ml lapte
- 300 gr crupe de orz
- 750 gr lapte acru
- 50 gr unt topit
- 2 prafuri de sare
- 2 ouă

Varianta fără gluten și cu hrișcă:

- 800 ml lapte acru
- 500 gr hrișcă coaptă
- 2 ouă
- un praf de sare
- 25 g ulei canola

Cum pregătești:

Fierbe laptele și crupele de orz până devine un amestec îngroșat. Adăuă laptele bătut, sarea li untul topit. Apoi, când amestecul este răcit, adaugă cele două ouă, bătute ușor. Așează amestecul într-o tavă pe o ărtie de copt. Coace-l la 220 grade, undeva în jurul a 30 minute. Servește cu unt.

Amestecă hrișca cu laptele acru și lasă la odihnit 20 de minute. Adăuă apoi ouăle, sare și uleiul canola.

Întinde amestecul în tavă, pe o foaie de copt și coace-l la temperatura maximă pentru 12-15 minute.

CĂPȘUNI ÎN AMESTEC DE FĂINĂ DIN ORZ MĂCINATĂ FIN

 **Pregătire**
15 min

 **Porții**
4

 **Temp**
55 min

 **Nivel**
ușor



Ingrediente:

- 200 ml smântână
- 200 g brânză de vacă
- 200 g căpșuni
- 50 g zahăr
- 50 g amestec de făină măcinată fin din orz

Cum prepari:

Bateți smântâna, adăugați branza de vaca, zahărul și căpșunile feliate. Puneți în pahare frumoase sau boluri de desert în straturi cu amestecul de făina măcinată fin. Deasupra presara niste amestec de făina macinata fin. Se serveste rece.

Amestecul de făină măcinată fin se face astfel încât boabele de orz să fie fierte și apoi prăjite în cuptor. După aceea este uscat și măcinat în făină. În zona Savo se folosește doar orz pentru acest amestec.

ROSOLLI - SALATĂ FINLANDEZĂ DE SFECLĂ ROȘIE



Ingrediente:

- 5 bucăți de sfeclă roșie fiartă sau murată
- 2 morcovi fierti
- 2 cartofi fierti
- 1 castravete murat
- 1 ceapă
- 1 măr
- pătrunjel

SOSUL:

- 200 ml smântână dublă (smântână sau frișcă)
- 1 linguriță oțet de vin alb
- sare
- lichid de piper alb dintr-un borcan de sfeclă roșie murată

Cum pregătești;

Tăiați legumele în cuburi de 1/2 cm și asezati-le frumos pe un vas. Se decorează cu pătrunjel. Bateți smântâna până devine spumoasă. Condimentează și colorează crema cu lichid de sfeclă roșie până devine ușor roz. Turnați dressingul într-un bol pentru servire. Serviți cu niște hering murat.



VISPIPUURO - TERCI DE FRUCTE DE PĂDURE BĂTUT

 **Pregătire**
10 min

 **Timp**
35 min

 **Porții**
8

 **Nivel**
ușor

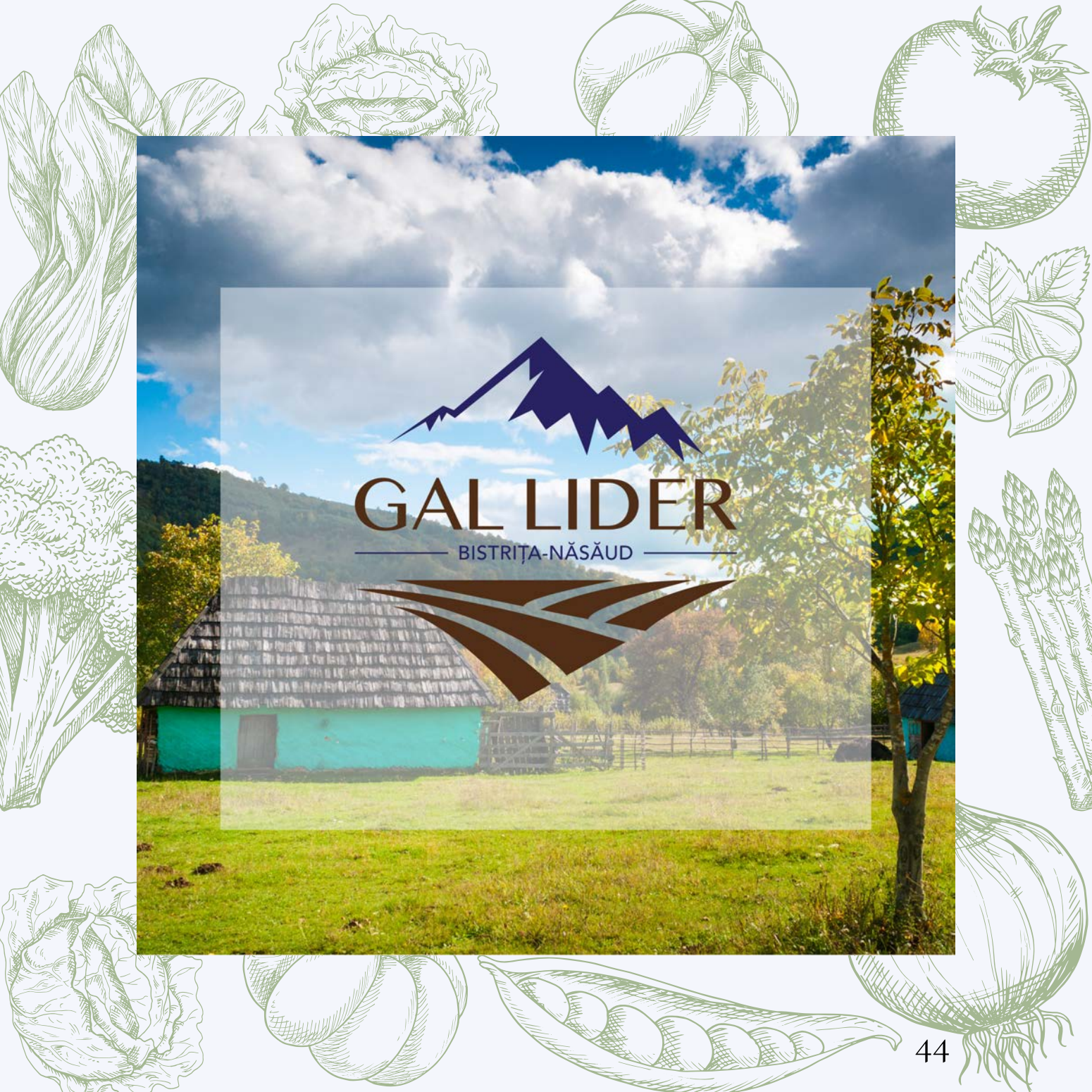
Ingrediente:

- 500 g merișoare de munte
- 2 litri de apă
- 250 g zahăr
- 250 g griș

Preparare:

Se fierb fructele de padure în cei 2 litri de apă. Se adaugă zahărul și se presară grișul. Se fierbe la foc mic, amestecând din când în când, aproximativ 20 de minute. Lasă-l să se răcească. Bateți terciul răcit într-o spumă ușoară cu un mixer electric. Se servește cu lapte rece.





GAL LIDER

BISTRIȚA-NĂȘĂUD



CORNULEȚE CU UNTURĂ UMPLUTE CU SILVOIȚĂ DE PRUNE



Pregătire

35 min



Timp

45 min



Porții

12



Nivel

mediu-difil

Ingrediente:

- 500 gr untură de porc;
- 350 ml lapte de vacă;
- drojdie;
- făină albă de grâu cât cuprinde;
- dulceață de poame;

Cum prepari:

Untura se freacă bine până se face albă cu textură de spumă, apoi se adaugă laptele, iar în mijloc drojdia topită. Se pune făină cât cuprinde. Toate acestea se amestecă împreună cu untura.

Se frământă bine până când aluatul nu rămâne lipicios pe mâini, să fie potrivit. Se porționează și se așează pe masa câte o cantitate cât prin într-un pumn, apoi se întinde cu sucitorul până când stratul de aluatul să fie potrivit, nici prea gros, dar nici prea subțire să nu se rupă, dându-i o formă circulară. Se taie fâșii puțin mai late și se pune câte o jumătate de lingură de silvoită de poame pe partea mai lată a aluatului, apoi se rulează aluatul, în formă de spirală. Se așează în tăpsie pătrătoasă și se pun în cuptor la copt. Se lasă până se rumenesc/înroșesc ușor la exterior, cam 30 minute. După ce se răcesc se presară zahăr măcinat (pudră) pe deasupra;



SĂRĂȚELE



Pregătire

35 min



Timp

45 min



Porții

12



Nivel

mediu-dificil

Ingrediente:

- brânză iute de oaie din bărbântă;
- 1 kg făină;
- 2 ouă;
- 300 grame untură;
- drojdie cât o nucă;
- 200 ml lapte;
- un vârf de linguriță de sare;
- 2 linguri de smântână;
- săcărea (chimen);

Cum prepari:

La un kg de făină se adaugă 2 ouă întregi, se pune untura, apoi drojdia topită în cei 200 ml lapte; Adaugă și sarea, dar nu multă, deoarece urmează să se pună brânza.

Apoi se adaugă smântâna și se începe frământatul vârtos.

Lasă la dospit, întinde-l pe masă, ca foaia de tăiței, însă gros cam de un deget;

Unge aluatul cu ou bătut, apoi taie foaia în fășii lungi, ca niște bețișoare și se presară pe deasupra săcărea (chimenul).

Pune la copt pe o tavă, nu prea mult timp, ci până încep să se rumenească;

Când au prins o culoare roșiatică se pot scoate din cuptor și se lasă la răcit, apoi se pot servi drept aperitive.



TĂVĂLITĂ



Pregătire

15 min



Timp

45 min



Porții

12



Nivel

mediu

Ingrediente:

Pentru blat:

- 5 ouă;
- 250 g făină;
- 200 g zahăr;
- 10 linguri ulei;
- 10 linguri apă minerală/borcut;
- 1 plic praf de copt;
- 1 praf de sare;

Ingrediente glazură:

- 200 g unt;
- 200 g zahăr;
- 250 ml lapte;
- 30 g cacao;
- 1 linguriță esență de rom;

Ingrediente pentru tăvălit:

- nucă măcinată.

Cum prepari:

PASUL 1

Se separă albușurile de gălbenușuri.

Albușurile se bat spumă cu praful de sare și se lasă deoparte.

Gălbenușurile se amestecă cu zahărul până când se obține o compoziție spumoasă.

Apoi se adaugă uleiul în fir subțire (ca la o maioneză), iar apoi apa minerală/borcutul.

Peste albușuri se adaugă compoziția de gălbenușuri și se amestecă cu o spatulă de jos în sus.

Se tapetează o tavă cu hârtie de copt și cu puțin ulei, se toarnă compoziția în tavă și se dă blatul la cuptorul preîncălzit, la foc mediu (180 grade) pentru 25-30 de minute aproximativ.



PASUL 2

Glazura

Într-un ibric se pune zahărul, cacao, laptele și untul.

Se pune pe foc și se lasă la fiert până când se topește atât zahărul, cât și grăsimea.

Se adaugă esența de rom și se lasă apoi glazura la răcit.

PASUL 3

Blatul se taie cubulețe mici, direct în tavă, după care se toarnă siropul deasupra, având grijă să ajungă peste tot. După ce au stat bine la însiropat, cuburile se trag prin nucă măcinată.



PRĂJITURĂ DE JÎNȚIȚĂ



Pregătire

15 min



Porții

8



Timp

35 min



Nivel

mediu

Ingrediente:

- 3 ouă;
- 1 pahar de ulei, nu chiar plin;
- 1 pahar de jântiță (lapte fierbinte turnat peste laptele acru – lapte zburat);
- 1 pahar de zahăr;
- jumătate de praf de copt.

Cum prepari:

Se bat ouăle împreună și nu separat.

Se adaugă uleiul, apoi jântița, zahărul și praful de copt.

Se bagă la cuptor pentru coacere.

Se scoate la răcit și se servește ca pe cea mai delicioasă și simplă prăjitură.



SCOVERZE CU BORCUT ȘI CU DULCEAȚĂ



Pregătire

20 min



Timp

50 min



Porții

12



Nivel

mediu

Ingrediente:

- 2 pahare (250 gr.paharul) de făină;
- 2 ouă;
- 200 ml lapte;
- 500 ml borcut;
- 2 linguri pline dezahăr;
- 1 linguriță de sare;
- 50 ml ulei;
- 1 plic zahăr vanilinat;

Cum prepari:

Bate mai întâi ouăle cu zahărul și sarea, apoi toarnă paharul cu lapte și amestecă cu telul compoziția. Adaugă, între timp, făina, treptat, câte puțin, apoi toarnă borcutul.

Repetă acțiunea până când se omogenizează compoziția cu borcutul. Amestecă bine compoziția ca să nu fie cocoloșe, iar când aluatul este gata adaugă uleiul.

Începe tigaia și unge-o cu puțin ulei. Toarnă aluatul să se întindă uniform pe suprafața tigăii. Le coci la foc mediu, ca scovarza să prindă o culoare galben-auriu și nu se ardă (30 secunde pe o parte și cam 15 pe cealaltă).

La final, se ung cu dulceață și se rulează, gata să fie servite;



RULADĂ DE PORC



Pregătire

15 min



Timp

35 min



Porții

8



Nivel

mediu

Ingrediente:

- muschi de porc;
- carne tocată (material de cârnați cu toate condimentele necesare);

Cum prepari:

Se taie mușchiul de porc în fâșii mai subțiri, după care se adaugă compoziția de cârnați.

Se rulează în formă de ruladă, apoi se coase la capete și se leagă împrejur cu ață.

Se pun la undat (în clocot).

Se pune la afumat.



DROB DE MIEL



Pregătire

35 min



Time

1,5 ore



Porții

8



Nivel

mediu

Ingrediente:

- măruntaiele de la un miel (organele: ficatul, plămâni, rinichii, inima);
- prapurele mielului (membrana care învelește organele);
- carne de la capul și coastele mielului (aici este vorba de bucățile de carne care se folosesc pentru ciorbă și se păstrează carnea pentru ciorbă, iar căzăturile și grăsimile se pun punea drob);
- 2 legături de ceapă verde sau 3 mai mici;
- 1 legătura usturoi verde sau 2 mai mici;
- 50 ml ulei vegetal;
- 2 legături de pătrunjel;
- 6 ouă;
- sare și piper după gust.

Cum prepari:

PASUL 1

Spală bine organele mielului și le pune la fiert în apă rece, fără absolut nimic (femeile din Luncă spun că dacă pui sare se întărește ficatul și o să fie ca piatra). Când a începe să fiarbă va forma o spumă, care va trebui curățată.

Nu va trebui fiartă mai mult de 30 de minute. Carnea de miel e fragedă.

Se lasă și organele la răcit în aceeași apă în care au fiert;

PASUL 2

Cât timp organele se răcesc, se spală ceapa, usturoiul și se toacă mărunt, apoi se pun la călit, până se înmoaie bine și dispare toată apa lăsată de la ele și se dau deoparte să se răcească.

PASUL 3

Se pun la fiert 3 ouă și se curăță de coajă.



PASUL 4

Se pun și bucățile de carne pentru ciorbă la fiert, după care se alege carnea pentru ciorbă și se dă deoparte, iar ceea ce rămâne, grăsimi, pielea, resturi de carne se toacă mărunt.

După ce s-au răcit organele se toacă cubulețe mici și se pun într-un vas alături de carnea rămasă de la ciorbiță, peste care se adaugă ceapa cu usturoiul călitate, cele 3 ouă crude rămase, pătrunjelul, sare, piper și se omogenizeaza;

PASUL 5

Pune prapurele în apă caldă pentru a-l înmuia și-l întinde pe un blat de lucru. Pune jumătate din compoziția de drob, ouăle fierte, cealaltă jumătate de compoziție și uniformizează, astfel încât să dai forma unei rulade;

Strânge prapurele în jurul ruladei, pune-l într-o tavă de cuptor unsă cu ulei și-l pune la copt timp de vreo 35-40 de minute, după care-l scoate și-l lasă în tava în care a copt până se răcește, apoi drobul este gata de servit;



PAPRICAȘ DE HRIBI



Pregătire

25 min



Temp

45 min



Porții

4



Nivel

mediu

Ingrediente:

- 600 g hribi;
- 1ceapă;
- 1-2 căței de usturoi;
- 1lingură untură de porc;
- 300 g de smântână de casă;
- mărar/pătrunjel (optional);

Cum prepari:

Alege hribii de impurități și-i verifică să nu aibă viermi. Spală-i bine, bine sub jet de apă și-i lasă la stors.

Taie-i apoi în bucăți de aproximativ 2-3 cm, nu foarte mici, pentru că la fiert mai scad din volum.

Ceapa o tai mărunț, iar usturoiul felii subțiri.

Pune într-o tigaie groasă untură de porc, iar când s-a încălzit pune la călit ceapa și usturoiul, amestecând continuu.

Adaugă ciupercile și lasă-le pe toate puțin la călit, apoi adaugă apă fierbinte, puțină sare după gust și pune capacul peste să stea la înăbușit, pentru aproximativ 10 min.

Adaugă smântâna și amestecă bine până la omogenizare.

Mai lasă preț de un clocot tigaia pe foc, apoi papricașul este gata.

Eventual mai adaugă sare și piper după gust, iar la final pătrunjelul sau mărarul, de dorești.



PAPANAȘI

CU BRÂNZĂ DULCE DE VACĂ ȘI SMÂNTÂNĂ



Pregătire

20 min



Timp

1 oră



Porții

8



Nivel

mediu

Ingrediente:

- 400 g brânză dulce de vaci;
- 300 g făină;
- ½ plic praf de copt (1 linguriță rasă);
- zouă;
- un praf de sare;
- 1 plic zahăr vanilat;
- coajă rasă de la o lămâie;

Pentru servire:

- smântână dulce acrișoară;
- dulceață la alegere;
- zahăr pudră vanilat;

Cum prepari:

PASUL 1

Pune mai întâi într-un castron brânza de vaci și adaugă ouăle întregi, sarea, coaja de lămâie. Le bati pe toate împreună. În compoziție nu se pune momentan zahăr, pentru că amestecul riscă să se înmoaie și papanășii să se împrăstie când sunt puși în tigaie.

Cerne apoi făina și adaugă praful de copt. Omogenizează cu mâinile ușor, până obții un aluat moale și puțin lipicios.

Acoperă aluatul cu o folie și pune-l la rece timp de aproximativ 30 min.

PASUL 2

Scoate aluatul și întinde-l pe o suprafață plană cu sucitorul, până la o grosime de aproximativ 2,5 cm, după care decupează-l cu gura unui pahar în forma de cercuri, apoi în centru taie rondele cu un obiect metalic (dul) – cu diametrul de aproximativ 3 cm; -resturile de la aluat rămase în jur se refolosesc pentru crearea de noi papanășii.



PASUL 3

Îi prăjești în baie de ulei încins bine.

Imediat redu temperatura focului pentru a nu se arde crusta pănașilor. După 2-3 minute se întorc, iar biluțele se întorc singure, plutesc la suprafață.

Se scot pe o tavă la stors, pe un șervețel care să absoarbă uleiul.

Pănașii se servesc fierbinți, se așează pe farfurie, peste care se adaugă smântâna și dulceața la alegere;



PLĂCINTE CU BORCUT



Pregătire

15 min



Timp

55 min



Porții

8



Nivel

mediu

Ingrediente:

- făină de mălai de la moară;
- ouă;
- untură de porc;
- zahăr;
- făină;
- ıpraf (linguriță) de sare;
- drojdie;
- borcut încălzit;
- brânză iute de oaie sau brânzăde vaci;

Cum prepari:

Pune într-un vas făină cât cuprinde, iar în mijlocul ei se face o gaură unde se pune borcutul călduț cu un cub de drojdie și-l lasă la topit.

Adaugă o linguriță de sare și începe procedeul de frământare. Frământă aluatul până când acesta mai este lipicios și se desface ușor de pe palme. Adaugă apoi puțină untură de porc și-l lasă la dospit. Între timp, pune uleiul la încălzit într-o tigaie grosă.

La cu mâna aluat și întinde-l pe o suprafață uleioasă, apoi pune-i o umplutură din brânză iute de oaie sau brânză de vacă frământată, împătura-l și-l mai întinde, încă o dată, pentru a nu rămâne aluatul adunat. Pune-l în tigaie la prăjit în uleiul încins bine.

Îl prăjești pe ambele părți, după care se scot pe o farfurie și sunt gata de servit, imediat ce se răcesc puțin.



PRĂJITURĂ – MĂLAI PUTRED



Pregătire

25 min



Timp

45 min



Porții

4



Nivel

mediu

Ingrediente:

- făină de mălai de la moară;
- ouă;
- untură de porc;
- zahăr;
- smântână dulce;



Cum prepari:

Du la moară mălaiul pentru măcinat și vei obține o făină de mălai mai aspră și mai mare, asemănătoare cu cea de grâu.

Cerne-o apoi printr-o sită mai deasă și o pune într-un lighean.

Peste făină se sparg ouăle, se pune zahărul, untura și multă smântână dulce de casă.

Le bați pe toate laolaltă, până se formează un aluat potrivit de blat.

Pui apoi într-o tavă blatul obținut și-l introduci în cuptorul încins din sobă unde ard lemnele.

Lasă-l până aceasta este coaptă suficient și prăjitura este gata de servit;

SUPĂ DE GĂLUȘCUȚE



Pregătire

30 min



Timp

1 oră



Porții

6



Nivel

mediu

Ingrediente:

- 500 carne de pui;
- 2 morcovi;
- 1 păstârnac;
- 1 ceapă mare;
- 1 ardei;
- pătrunjel;
- sare și piper după gust;

Ingrediente gălușcuțe:

- 2 ouă;
- 4 linguri de ulei;
- 6 linguri de griș;

Cum prepari:

PASUL 1

Pune carnea în apă rece cu puțină sare și o lasă la fiert.

La primul clocot se spumează (se curăță de spuma care se adună la suprafață) și o lași la foc mic pentru aprox 20-30 de minute.

Adaugă legumele și le lasă din nou la fiert până când acestea se înmoaie (încă aproape 30 min).

PASUL 2

Separă gălbenușurile de albușuri.

Albușurile bate-le spumă și gălbenușurile freacă-le cu lingurile de ulei.

Încorporează, ușor, cu o spatulă gălbenușurile în albușuri, adăugând, treptat și grișul, în ploaie.

Lasă 10-15 min deoparte pentru că grișul se va umfla.



PASUL 3


Supa trebuie sa fiarbă, însă la foc mic.

Cu lingura umezită în prealabil în apă rece se ia o cantitate potrivită în ea și se adaugă în supa care fierbe încet.

La fel se procedează și cu restul cantității de gris;

Acestea se vor desprinde de pe lingură și vor ieși la suprafață.

Găluștele de gris se fierb în jur de 10 minute la foc foarte mic cu capacul pus.





GAL LIDER CLUJ

MÂNCARE DE ROȘCOBANE*



Pregătire
15 min



Temp
25 min



Porții
4



Nivel
ușor

Ingrediente:

- usturoi 2-3 căței
- ceapă albă 1 bucată
- unt de oaie 50 gr
- pătrunjel verde o legătură
- mărar verde o legătură
- smântână grasă o cană plină
- gălbiori 200 gr

Cum prepari:

Usturoiul și ceapa se curăță, apoi se toacă mărunt. Se pun la cășit într-o tigaie în untul de oaie. De gătesc până devine ceapa translucidă, apoi se adaugă gălbiorii și mărarul. Se adaugă apă cât să acopere ciupercile și se lasă la foc mic până scade apa, 8-10 minute. La final se adaugă smântâna și se mai gătește 1 minut. Se ia de pe foc și se presară pătrunjelul verde.



COZONAC CU NUCĂ



Pregătire
2 ore



Timp
1 hour



Porții
6



Nivel
medium

Ingrediente:

- 1 kg făină
- lapte cald, cât cuprinde făina
- drojdie, cât o nucă
- 4 ouă întregi
- un pic de sare
- zahăr după gust
- cam un sfert de pachet de unt (aproximativ 65gr)
- puțin ulei

Cum prepari:

PASUL 1

Pune faina intr-un bol mare. Fa maiaua in mijlocul fainii din bol, astfel: fa o adancitura in mijloc si adauga drojdia. Pune jumătate din cantitatea de lapte (laptele sa fie cald) si amesteca putin. Lasa 10 minute sau pana ies bule la suprafata. Apoi, adauga restul ingredientelor peste faina si framantati pana se leaga aluatul si apoi adaugati uleiul treptat, framantand continuu.





PASUL 2

Acoperiti bolul cu un servet si lasati la dospit la loc cald 1,5 h sau pana isi dubleaza volumul.

PASUL 3

Dupa ce a dospit rastoarna aluatul pe blatul presarat cu faina, presara putina faina peste aluat si intinde o foaie pe blatul de lucru si se adauga umplutura de nuca macinata cu zahar (dupa gust).

PASUL 4

Se pune totul in tava si apoi se lasa la cuptor timp de 2h.



TOCANĂ DE CEAPĂ CU MĂMĂLIGĂ



Pregătire

5 min



Timp

15 min



Porții

2



Nivel

ușor

Ingrediente:

- ceapă albă 500 gr
- untură de porc 100 gr
- sare, după gust
- făină de mălai 100 gr

Cum prepari:

Ceapa se curăță și se taie, peștișori, apoi se pune la călit în untură într-o cratiță. Se sarează. Se lasă la foc mic, dar se amestecă constant până devine translucidă. Se gătește aproximativ 20 minute. Făina de mălai se fierbe în apă cu sare și se amestecă continuu cu un tel până se omogenizează bine. Apoi se lasă la foc mic și se amestecă constant ca să nu se afume.



ZAMĂ DE COROBEȚE*



Pregătire
55 min



Temp
50 min



Porții
4



Nivel
ușor

Ingrediente:

- mere uscate în cuptor 100 gr
- prune uscate în cuptor 100 gr
- pere uscate în cuptor 100 gr
- apă 2 l

Cum prepari:

Fruitele uscate (*corobetele) se spală în apă rece 2-3 minute. Apoi se pun într-o cratiță la fiert în 2 litri de apă. Se lasă la fiert la foc mic circa o oră.

Se servește ca atare cu pâine sau cu zahăr dacă se servește pe post de compot.



PRĂJITURĂ CU MERE



Pregătire

15 min



Time

45 min



Porții

12



Nivel

ușor-mediu

Ingrediente:

- 3 căni făină
- 3\4 cană untură de porc
- 1 cană de zahar tos
- un pic de sare
- 1 cană de smântână
- 2 gălbenușuri
- 1 praf de copt (se pune în smântână și se amesteca)

Cum prepari:

Se frământă, se împarte aluatul în două, se fac 2 foi. Pe prima foaie pusă în tava se pun merele razalite (stoarse, amestecate cu zahar și scortisoara, după gust).

Se pune a doua foaie și se înțeapă cu furculița deasupra.

Se coace la 180 grade timp de 45 minute.





LEISURELY RECIPES

from now and then..



GAL

NAPOCA POROLISSUM

GHEME

TRADITIONAL HUNGARIAN DESSERT MADE
IN THE SHAPE OF A BALL OF STRING



Preparation

10 min



Time

30 min



Portions

4



Level

medium-easy

Ingredients:

- 2 whole eggs
- about 18-20 yolks
- flour as much as the dough requires
- 1-2 tablespoons of vinegar
- salt
- oil for frying

Preparation:

STEP 1

The dough: we put the two whole eggs, the yolks, the salt and the vinegar in a bowl and beat them well, and after we add the flour, little by little, and mix well. We add flour until we get a hard dough, which can be stretched.

STEP 2

From the dough that came out, we form balls of the same size. We should obtain at least 35-40 pieces. These we will stretch thin (about 2 mm), like a sheet of pie, in a round shape.

STEP 3

Then we will cut thin strips, the width of a finger, so that a hem of a finger remains around. We lift every strip and form a ball.





PASUL 4


These balls of dough will be put in the special form to be fried. We catch on to the two ends of the fried form and in oil or hot lard we fry them for about 1 minute, spinning the shape on all sides. Use a pot as small as possible for frying, to put as little oil as possible.



PASUL 5

We remove the roasted ball and place it on a table napkin to drain the oil from it. After cooling down, sprinkle vanilla powdered sugar on them. That's it! Good luck with cooking, good appetite for eating!





The tiny farm of Madame Lorincz Ileana

As we walked in through the door, we immediately felt that we have reached the home of a loved one. The owners couldn't wait to greet and get to know us. They sat us at the table, treated us with what they had in the household, told us the story of the village and recommended us places to visit in the village or craftsmen to meet.

Together with us she prepared the *gheme*, dishes that she inherited from her grandmother and about which she told us that the latter had also inherited from her grandmother.

PICIOCI*



Preparation

1,5 hours



Time

2,5 hours



Portions

4



Level

medium



*Picioici (potatoes) Baked in the Oven with Homemade Chicken Steak and Pickle Cranberry Salad next to an *Ulcea* (traditional cup) of Cranberry Vinegar



Ingredients:

- 6-8 picioici (white, round, potatoes)

Homemade Chicken Steak:

- 1 fat and beautiful homegrown hen (of around 2kg), cut and cleaned
- 1/2 a cup of oil
- 3-4 cloves of garlic
- salt, pepper to taste

Oțet de merișoare

Pentru oțetul de merișoare avem nevoie de:

- merișoare (1kg-1kg jumătate)
- un borcan de sticlă de 5 litri
- apă

Preparation:

STEP 1

The *picioici* are chosen from among the most beautiful, they are thoroughly washed and put to bake in the oven, without peeling them, until browned (for about 40 minutes). Check the *picioici* if they are ripe by hand. They must be soft. If they are not soft yet, they are turned from one side to the other and left for a few more minutes in the oven.

STEP 2

We clean and wash the hen meat well, then we mix it with the spices and the finely chopped garlic. We leave it like this for 2 hours for the flavors to penetrate the meat.

Next, we place it in the tray with the oil and a cup of water, and we put a lid or foil on top of it. We put it in the oven for 3 hours. We check every about 40-50 minutes, and fill it in a little more water, if necessary.

Towards the end, we take the lid and leave it in the oven until it browns a little on top.



STEP 3

The cranberries are thoroughly washed, then put in the jar. You don't have to have a specific number of cranberries. It's customary to each and every one of us to decide on how concentrated we want this product to be at the end, so the quantity of cranberries can vary.

The housewives from Măgurele recommend about a quarter of the volume of the jar. Fill the jar with water, cover with a lid very tightly closed and leave to sour/ferment. After a period of time, the water/juice begins to take on a reddish color, and the consistency to be a gaseous one. From this moment on, it can be consumed as aerated fruit juice, or it can still be left to ferment until the vinegaring process begins and it becomes sour.

From this moment, the cranberry vinegar is ready! It can be consumed as squeezed: in the form of sour juice without any added sugar or sweet sour juice by adding sugar to everyone's preference.

It is also used as a cure for various ailments. This is a real treasure around the house of every householder of the village!

THE GROȘTIOR*



Preparation

10 min



Time

25 min



Portions

4



Level

easy

Ingredients:

You need:

- 4 eggs
- about 6-8 full tablespoons of groștior
- salt to taste
- yesterday's polenta or roasted pita (bread)

EYE EGG IN THE GROȘTIOR

Preparing:

We put the chicken with the groștior to boil with salt. When it starts boiling, take the eggs and break them, one by one, carefully not to spread the yolk in the saucepan. You let them boil for about 8 minutes and they're done. You eat them with roasted pita, or hard polenta, sliced, put in the pan with garlic and fat.



*GROȘCIÓR, -OÁRĂ, groșciori, -oare, adj., s. n. 1. Adj. Thick. 2. S. n. (Pop.) Cream that is formed on top of uncooked (cow's) milk. [Var.: groșciór, -oáră adj., s. n.] – Thick + suf. -crow. adjective groșcior

PĂSTRĂV PROASPĂT ÎN GROȘTIOR

Ingredients:

- 2 nice trout, at about 300-350 grams each
- *groștior*, about 1/2 a kilo
- salt

For the *polenta*:

- corn flour of about 8 fists
- water about 1/2 a liter

Preparation:

Clean the fish from all the useless sections and wash it well. Coat the fish on both sides with salt and leave it to rest for about 2 hours. Be careful not to leave the cat too close to the kitchen, or you'll eat plain polenta.

Because we kept talking about the *mămăliga*. This is how to make it: put the water to boil with salt, when it boils put the cornmeal in the rain. Be careful not to leave room for lumps, mix vigorously. When it boils for a few good minutes, you put it aside and let it cool down. Then cut it into slices and fry them on a grill or on a hob/pan.

Now put the *groștior* to boil. When it starts to boil, put the fish in it and leave it for 5-6 minutes on each side. And that's it.

Now add the *polenta* on the side of it and be sure to take a glass of some strong drink from our area to eat more effectively. Good appetite!



| | | | |
|---|---------------------------------|---|------------------------|
|  | Preparation 10-15 min |  | Time 50 min |
|  | Portions 4 |  | Level medium |

BALMOŞ*



Preparation

20min



Time

1 hour



Portions

4



Level

medium





Ingredients:

- a large jar of sweet and fresh sour cream, taken carefully with a spoon from on top of homemade fat milk
- a little sweet milk
- a cup of corn flour
- a little semolina
- salt



Preparation:

The sour cream is put in a saucepan, preferably on cast iron, over a low heat, then we add milk – very little, depending on the consistency of our sour cream. The amount of milk can vary from half a cup of milk to a whole cup. The sour cream on the fire must be carefully supervised, over low heat, not to get stuck to the bottom of the saucepan. When it starts to boil, add the salt to taste and gradually and slightly the corn flour, stirring continuously. The corn flour is added gradually, in the rain, by your eyes, as our grandmothers used to say.

The balmoș should be rather thin when we stop adding the corn flour, and then we add a little semolina to it. Boil well until it thickens, stirring continuously. The balmoș is done only when it is thick (but not very), and on the edge of the saucepan appears the melted butter that came out of the cream.

It is served warm and it is definitely a delight! It is made in almost all the houses in the Măguri-Răcățău area. The secret of a tasty balmoș lies in the quality of the sour cream, the boiling time, the temperature of the fire and the chef's love for this preparation.



HIRIBI (BOLETUS) WITH GARLIC

Ingredients:

- 6-7 fresh boletus mushrooms of an average size
- 2 tablespoons of oil
- 5 cloves of garlic
- a small onion
- a good bunch of green parsley
- salt and pepper to taste

How to prepare:

The boletus mushrooms are peeled, then washed, but without letting them sit in the water.

We slice the mushrooms in thin slices or cubes, depending on your preference.

Heat the oil, put the finely chopped onion inside it until it gets glassy. After that add the mushrooms, crush the garlic with a knife on your wood board, chop it finely and add it in the pan.

Stir from time to time and let it boil until the water left by the mushrooms evaporates, and the mixture turns brown.

At the end we put salt and pepper, we stir a few times, turn off the fire and put the chopped green parsley on top for taste and esthetics.



PIES ON THE SLAB OF CIOAIE



Preparation

40 min



Time

1,5 hours



Portions

12



Level

difficult

Ingredients:

- 1 kg white flour
- a cube of yeast
- a pinch of salt
- a spoonful of sugar
- 300ml of milk
- 50 ml of water

How to prepare:

Heat the water (at the point where is not too hot so that it burns your fingertip) and dissolve the yeast cube in it.

Take 50ml of warm milk and dissolve in it the sugar and salt. The rest of the milk is heated up and poured all over the flour. Knead well by hand and leave the dough to rise.

When it's risen, put some oil in the frypan and bake them in round shapes.

If you want the pies salty, you can make a filling from kneaded cheese (so about 250grams) mixed with a whole egg. Form the pie and put about 2 tablespoons of cheese in the middle, then close it, stretch it and bake it on the slab or in the frypan.

As soon as a pie is baked, you brush it, on both sides, with a mixture of 200 ml of cream mixed with 50 ml of milk, a tablespoon of grease (butter) and a pinch of a teaspoon of salt that you have boiled before.

If you go for the sweet pies, then just brush them with the prior mixture and serve with a delicious fruit jam. Bon appetite!



Group of housewives from Măguri Răcățău area. Perfect hosts, from them we learned to cook the legs, the filth, the crumb and the pies.



HUNTING STEW



Preparation

30 min



Time

2 hours



Portions

4



Level

medium



All this feast happens in a large pot. If you have a yard and some place for a cauldron, then lucky you because this is a dish to prepare in a cauldron. And, at the end, the more the merrier. As we said, the cauldron should be large, at least 7-8 liters.

Ingredients:

- 9-10 medium onions
- 5 carrots
- oil
- 1,5kg of wild boar meat (pulp, no bone)
- a cup of tomato sauce (broth)
- 1 tablespoon of sugar
- pepper, salt
- 2 hot peppers
- some bay leaves
- basil, dried thyme
- garlic – about 8 cloves
- a glass of white wine
- 5-6 tablespoons of flour
- a bunch of green dill

How to prepare it:

STEP 1

You take the vegetables and wash them well, and then chop the onions as finely as you can and cut the carrots into slices.

You put a cup of oil to be heated up, and then throw the onions and the carrots inside.

STEP 2

When the onion is browned, you add the meat cut into cubes. Often add water so it doesn't drop.

After about 40-45 minutes, add a mixture of flour with water to the pot. Put the hot peppers and the chopped garlic, and give them time to boil for about 20 minutes. You can also fill with water again, if necessary.





STEP 3

After about 40-45 minutes, add a mixture of flour with water to the pot. Put the hot peppers and the chopped garlic, and give them time to boil for about 20 minutes. You can also fill with water again, if necessary.



Mrs. Dinea cooked us the best game stew in the cauldron, as it used to be.

STEP 4

At the end, chop finely a bundle of dill and sprinkle it on top.
This wonderful meal is served with your best polenta!



DONUTS WITH ZUCCHINI



Preparation

15 min



Time

30 minutes

Portions

4



Level

easy

Ingredients:

- 1 large zucchini
- 2-3 eggs
- 150 grams of sugar
- salt
- 1 sachet of baking powder
- lemon peel, vanilla flavor
- flour as much as it contains (approx. 300gr)

How to prepare:

You take the zucchini, you clean it, and then you grate it moderately thin. You put a pinch of salt on it and leave it for half an hour to drain.

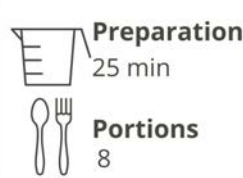
Beat the eggs well. Put the eggs in a pot, add the sugar, the zucchini, the salt, the baking powder, the vanilla and the lemon peel. Mix them well and then put the sifted flour. The dough should have the consistency of a thicker pancake mixture.

Heat the oil well and put in small amounts of dough, the size of your spoon. You fry them for 1 minute on one side and 1 minute on the other side, until they brown nicely. When they are partially cooled down, sprinkle powdered sugar over and have a nice meal! You can always add raspberry jam next to it, it goes so well that you will be surprised!



SCROBI*

(SOURDOUGH CREPES)



Preparation

25 min



Time

2,5 hours



Level

medium

Ingredients:

2-3 ouă de casă

- 150 gr zahăr
- un vârf de linguriță de sare
- aromă de vanilie, coajă de lămâie
- 1 cub de drojdie (30gr)
- 1/2 litri de lapte cald
- cam o jumătate de kg de făină

How to make:

Put some sugar in a cup of warm milk. Put the yeast cube in it and mix them well to obtain the sourdough.

Beat the eggs with a fork. Put the rest of the sugar, the flavors, the sourdough, and the rest of the milk and mix them all. At the end, add the sifted flour. The dough must have the consistency of one thick pancake mixture. Now you leave it to rise for two hours.

When ready, grease the hob (or pan) with clisă (bacon) or oil and put in the dough using the ladle as a measuring tool.

Serve with any fruit jam you like, or if you want them salty add the kneaded cheese you prefer the best!

Enjoy!



TORMACI PÂRGĂLIȚI*



Preparation

10 min



Time

45 min



Portions

4



Level

medium



*Tormaci (Traditional Homemade Noodles) with Potatoes and Bacon pârgăliți (fried)



Ingredients:

- 300 grams of homemade noodles
- 2-3 medium potatoes
- 600 ml water
- vreo 200 gr bacon
- one large onion
- paprika
- a pinch of salt



How to prepare:

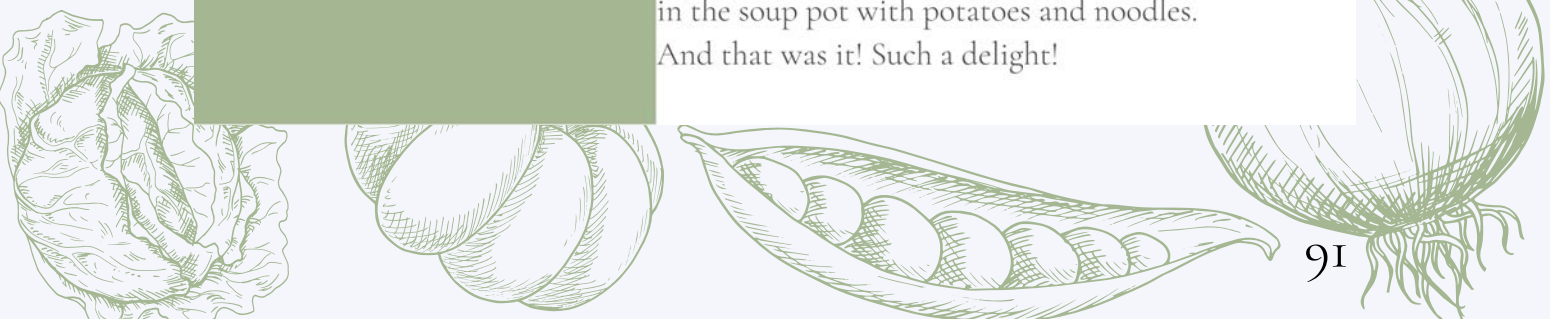
That's a recipe from our elders. When they came home from the field work, after a hard day, they quickly grabbed a pot, cut 2-3 potatoes into small cubes, added water and salt and let them boil.

When they were ready, they would put two fists of homemade noodles in the pot.

Separately, they roasted a few slices of clisă (bacon) cut into cubes. After they were browned, they also cut an onion and threw it over. At the end, they sprinkled some paprika.

When it was ready to eat, they just added the bacon in the soup pot with potatoes and noodles.

And that was it! Such a delight!



** In Mărgău, at Mrs. Lucia's, we have tasted the best
raspberry jam on the planet.*



PIES ON THE SLAB (HEARTH/STOVE)



Preparation

45 min



Time

2,5 ours



Portions

4



Level

medium-
hard

Ingredients:

Ingredients for the dough:

- 600 grams of flour
- 350ml warm water
- about 20 grams of fresh yeast
- a pinch of salt
- 1 teaspoon of sugar
- a little cup of oil

For the cabbage filling:

- a small, raw cabbage
- 1/2 minced onion
- salt
- 1 tablespoon of oil
- ground pepper, cumin seeds





How to make:

Begin by preparing the filling. We chose the cabbage filling that we make like this: cut the cabbage very thin and make a sauté with salt, pepper and a little water.

Put all the ingredients for the dough in a bowl and knead 10 minutes by hand.

Leave to rise for 30 minutes or until it doubles its volume.

When it has risen, divide the dough into equal parts and shape them into the shape of a ball.

Heat a pan or a non-stick hob, spread the pies with the rolling pin, put the filling of your choice inside, then fold nicely, like an envelope, and glue the edges tightly.

Bake the pies over medium to low heat until browned on each side, then remove them on the plate, one on top of the other. While they're still warm, grease them with a splash of oil.





Other types of fillings:

- potatoes: 3-4 prepared potatoes (peeled potatoes, 1 medium onion, 2 tablespoons of oil, salt, pepper, cumin and sweet paprika – fried in the pan together)
- salted cheese mixed with green onion tails
- urdă (sweet cheese – similar to ricotta, but fatter) with dill
- pumpkin or apples, grated, with a splash of cinnamon and sugar, prepared as for making a pie
- minced meat previously hardened
- sweet cheese with raisins
- sauerkraut (chopped sauerkraut, oil, onions, tomato juice, laurel, pepper)

** In Săcuieu, Mrs. Anica fed us properly and presented us with her traditional costumes collection of over 100 years, part of the family dowry.*

BROTH WITH SMOKED KNUCKLE AND GOOSEBERRIES



Preparation

10 min



Portions

4



Time

45 minutes



Level

easy





Ingredients:

- 1 pc. of smoked knuckle
- 3 pcs. of carrot
- 2 pcs. of parsley
- 1/2 a kilogram of gooseberry
- 300 gr. of fatty cream (groștior*)
- 1 tablespoon of flour for the roux

[*the cream foaming on top of uncooked cow's milk.

How to make:

We take a pot of 5 liters and fill it with water up to half. We put the smoked knuckle to boil and when is partially boiled, we add the chopped carrots and parsley and add some more warm water. When the meat can be easily taken from the bone, we also add the gooseberries and boil everything once again. At the end, we add the roux (with sour cream), season to taste and boil once again.

From the smoked knuckle we take off some of the meat and serve it with the broth.



** In Sâncraiu, at the Vincze family pension, we cooked with the lady of the house, the best smoked soup ever eaten.*

ALBINIȚA (TINY BEE)

CAKE OR SHEETS WITH HONEY



Preparation

1,5 hours



Time

2 hours



Portions

12



Level

medium-
difficult



Ingredients:

For the *sheets with honey*, you need:

- 600 grams of flour + a few tablespoons for sprinkling the working wood board
- 150 grams of sugar
- 200 grams of honey (of whichever you prefer, we normally use polyfloral honey)
- 20 grams (1 tablespoon) of baking soda
- 100 grams of butter with 82% fat
- 1 egg
- 1 tablespoon of vanilla extract
- 1 pinch of salt
- 2-3 tablespoons of milk, as much as it takes to homogenize the dough

How to prepare:

STEP 1

In a pot add the honey, the butter (100 grams), salt and sugar and put them over low heat. You can do this the day before you prepare the cake. If the syrup sits like this for a few hours, it's even better.

Boil this syrup until it reaches the boiling point. It's boiled well when you can't see the sugar crystals inside. Then take it off the fire and put it to cool down.





STEP 2

In a few hours, or the next day, put in a bowl the sifted flour with the baking soda.

In the middle of the flour make a little hole and pour the syrup from yesterday. Then also put in the egg, well beaten with the fork and mixed with vanilla. Then mix well until all the ingredients are homogenized.

Take the resulting dough and bring it to your working table, sprinkled with flour.

You knead it for a few more minutes by hand, then divide it into 4 equal parts.

STEP 3

Now you can preheat your oven to 180 degrees.

Using a rolling pin, stretch the first sheet of dough in a rectangular shape of about 25X35cm. Then place it in the tray on a baking paper, prick it in some places with a fork and then put it in the oven to bake. You leave it in the oven for about 10 minutes. Then you repeat the same process with the other 3 sheets. Make sure you keep the wood board sprinkled with flour at all times.

After the sheets are cooled down, they will become hard just like crackers. But do not worry, in the end they are meant to soften from the filling cream.

You leave the sheets aside and you start making the cream.





For the filling cream you need:

- 300 ml. of milk
- 150 grams of sugar
- 1 pinch of salt
- 80 grams of semolina
- 200 grams of butter with 80% fat
- 1 tablespoon of vanilla extract
- 1 jar of 370 ml. of sour jam (rosehip paste or apricot jam)
- vanilla powdered sugar for finishing the cake

STEP 4

Put the milk to boil fire with the sugar and salt. When it starts to boil, put the semolina in the rain, stirring continuously not to stick and especially not to form lumps. Boil for about 4-5 minutes, then let it to cool down.

Once cooled down, you take the soft butter and vanilla and add them to the cream. Beat well with a mixer to obtain a frothy, fine cream.

STEP 5

How to mount the cake: Divide the white cream in two.

The first part you put on one sheet, then you put the second sheet on top of it. Press gently to spread the cream evenly and try not to break the sheet.

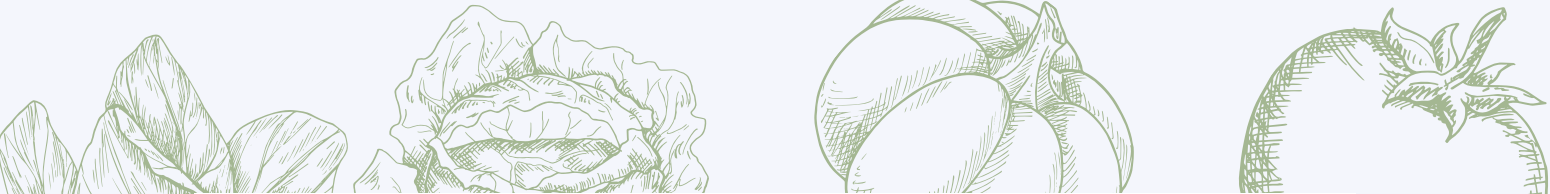
On the second sheet you spread the sour jam and then place it carefully on top of the third sheet.

STEP 6

At all times make sure that the fillings are leveled as beautifully as possible. At the end, when cutting the cake, it's important for it to look beautiful, displaying equal layers.

On the third sheet spread the last part of the white cream and cover it with the fourth sheet.

At the end, gently press over to pinch all the layers together.



It's best to leave the cake in the fridge until tomorrow. The sheets need time to soften, the flavors to blend harmoniously. Thus, and the sheets will no longer be brittle.

When serving: first cut the unsightly edges and then cut the cake into small, equal rectangles. Now you can sprinkle powdered sugar on top. This is the best cake ever!



GRATED FRIED POTATOES



Preparation

15 min



Time

45 min



Portions

2



Level

easy

Ingredients:

- 8-10 large potatoes (about 800 g of potatoes)
- 1-2 average size onions
- 3 slices (100g) smoked bacon or a handful of pork greaves
- 1 teaspoon of sweet paprika
- 1 teaspoon of dried thyme
- salt and pepper
- 2 tablespoons of oil



How to make:

We boil the potatoes in the peel and after they have cooled down, we clean them and cut them into cubes. Chop the onions as finely as possible, then cut small cubes of bacon. We sauté the onion with the bacon. When they become glassy, we also put the potatoes, salt, pepper, sweet paprika and thyme. You can also put some hot paprika on top, if you like it spicy. We mix well, and we keep the fire for another 5-6 minutes over low heat, so that the potatoes take over all the flavors.

It's done! You serve them plain, with pickles, as garnish next to pomana porcului* or with fried sausages!

*Romanian traditional dish made with all the goods from pork's meat – literally meaning a pig's alms. This happens when all the family is gathered to cut the pig, usually before Christmas.





LEADER

Kalakukko



LEADER

Ravakka

BLUEBERRY PIE INNOVATION



Preparation

30 min



Time

3 hours



Portions

8



Level
medium-
difficult

Ingredients:

Buttermilk crème

- 400 ml buttermilk
- 50 g sugar
- 1 tablespoon cornstarch
- 3 egg yolks
- 1 fresh vanilla pot
- 100 g mascarpone

Blueberry fluid gel

- 250 g blueberry puree
- Blueberry liqueur
- 100 g sugar
- 3, 5 g agar-agar
- Xanthan gum

How to prepare:

STEP 1

Whisk together buttermilk, sugar, cornstarch, egg yolks, vanilla seeds and pot in a saucepan. Bring to a boil over medium heat, whisking constantly and let the mixture cook until its 82 degrees of Celsius. Pass through a fine sieve if necessary. Let the mixture cool down whipped in the mascarpone cheese.

STEP 2

Boil the puree with sugar, splash of liqueur and just a little bit of xanthan. Add the agar to a hot liquid and cool the mixture down. Once cooled down, blended smooth and pass through a sieve if necessary. (Remove the air bubbles with vacuum, if necessary).



Marinated blueberries

- 50 g water
- 50 g sugar
- Slice of lemon peel
- Fresh vanilla pot
- Blueberry liqueur
- 100 g blueberries

Caramelized rye bread

- 200 g rye bread, diced
- 50 g sugar
- 20 g butter
- 20 g malt

- Dried Blueberries

STEP 3


Boil the water and sugar with lemon peel and sliced vanilla pot. Then season the liquid with blueberry liqueur. Let the syrup cool down just a little bit. Mix the cooled marinade in to the blueberries 5-10 minutes before serving them.

STEP 4

Make rye crumble by blitzing the diced rye in a food processor. Make a caramel out of sugar in a large pan. Add butter to the caramel. Then add the bread and malt and completely coat in the caramel. Spread the mixture in a baking tray and let it cool down. Grind the mixture in food processor as fine as it can be. If the mixture is wet, bake it in the oven at 170 Celsius until its completely dry.

STEP 5

Dry the blueberries in the 80c oven for 8 h. Blend the blueberries in the mixer, until they are fine powder. Use as garnish of the dish.



Wild herb and basil oil

- 50 g Basil
- Spruce powder
- Wild Herbs
- Oil
- 30 g Water
- 15 g Sugar

STEP 6

Boiled sugar and water in to syrup and cool down. Blend it with basil, Wild herbs and spruce powder until smooth. Taste and add spruce if necessary. Put the mixture through the fine sieve and keep it in the bottle until serving.



GROAT FLAT BREAD



Preparation

30 min



Time

1 hour



Portions

8



Level
medium-
difficult

Ingredients:

Groat flat bread:

- 7,5 dl milk
- 3 dl broken barley groat
- 7,5 dl sour milk
- 0,5 dl melted butter
- 2 tl salt
- 2 eggs

Gluten free groat flat bread with buckwheat:

- 8 dl sour milk
- 5 dl pre-cooked buckwheat flakes
- 2 eggs
- 1 tl salt
- 25 g canola oil

How to prepare:

Boil the barley groat in milk till the liquid has infused. Add sour milk, melted butter, salt and lightly beaten eggs when the mixture has cooled down. Pour the dough over damper covered with baking paper. Bake in 220 C about 20-30 minutes. Serve warm with butter or egg butter.

Mix sour milk and buckwheat flakes and let it sit for 20 minutes. Mix eggs, salt and oil. Spread evenly over damper covered with baking paper. Bake on 300 C about 12-15 minutes.

STRAWBERRIES WITH FINELY MILLED FLOUR MIXTURE



Preparation

15 min



Time

55 min



Portions

4



Level

easy

Ingredients:

- 2 dl cream
- 2 dl quark
- 2 dl strawberries
- ½ dl sugar
- ½ dl finely milled flour mixture
- from Savo area

How to prepare:

Whisk the cream, add quark, sugar and sliced strawberries.

Put into beautiful glasses or desert bowls in layers with finely milled flour mixture.

Sprinkle some finely milled flour mixture on the top. Serve cold.

Finely milled flour mixture is made so that barley grain is boiled and then roasted in the oven. After that it is dried and grinded into flour. In Savo area only barley is used for this mixture.



FINNISH BEETROOT SALAD (ROSOLLI)



Preparation

15 min



Time

25 min



Portions

4



Level

uşor

Ingredients:

- 5 cooked or pickled beetroots
- 2 boiled carrots
- 2 boiled potatoes
- 1 pickled cucumber
- 1 onion
- 1 apple
- parsley

DRESSING

- 200 ml double cream (heavy cream or whipping cream) or crème fraîche
- 1 tsp white wine vinegar
- salt
- white pepper liquid from a jar of pickled beetroots

How to prepare:

Cut the vegetables into 1/2-inch cubes and group neatly on a dish. Decorate with parsley. Whip the cream until frothy. Season and colour the cream with beetroot liquid until lightly pink. Pour the dressing into a bowl for serving. Serve with some pickled herring.



WHISKED BERRY PORRIDGE (VISPIPUURO)



Preparation

10 min



Time

35 min



Portions

8



Level

easy

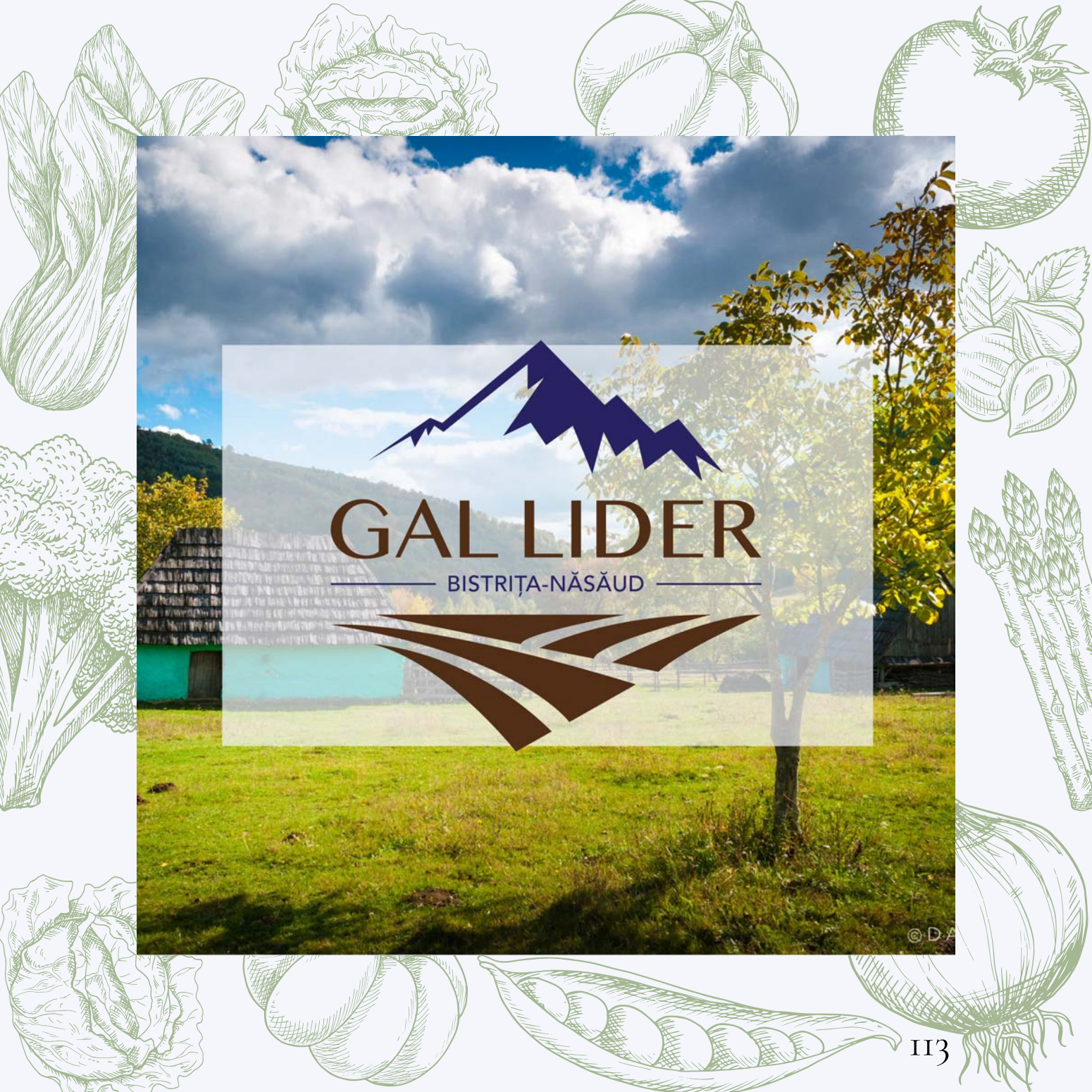
Ingredients:

- 5 dl lingonberries or cranberries
- 2 liters of water
- 2 1/2 dl sugar
- 2 1/2 dl semolina

How to prepare:

Bring the water and berries to the boil. Add the sugar and sprinkle the semolina in. Cook on a low heat, stirring from time to time, for about 20 minutes. Let it cool. Whisk the cooled porridge into a light foam with an electric mixer. Serve with cold milk.





GAL LIDER

BISTRIȚA-NĂȘAUD



© D.A.

TENDER CROISSANTS WITH LARD

FILLED WITH PLUM JAM



Preparation

35 min



Portions

12



Time

45 min



Level

medium-
difficult

Ingredients:

- 500 gr pork lard
- 350 ml cow milk
- yeast
- white flour as needed
- plum jam



How to make them:

Rub the lard well until it becomes white, with a foamy texture. Add the milk and the melted yeast in the middle. Add as much flour as for the right texture of the dough. All this is mixed with the lard. Knead well until the dough does not remain sticky on the hands, it has to have a good texture. Portion and place on the table as much as one can fit in a fist. The dough layer is evenly shaped so that it is suitable, neither too thick nor too thin so that it does not break, giving it a circular shape. Each circular shape in the composition is cut into strips in the shape of a triangle. Place half a tablespoon of plum jam on the wider side of the dough. The croissants are rolled in a spiral, placed in a pan and then in the oven. Leave in the oven until lightly browned / reddened on the outside. After cooling, sprinkle it with powdered sugar.

SALTINES



Preparation

35 min



Time

45 min



Portions

12



Level

medium-
difficult

Ingredients:

- pungent cheese from the wooden vessel
- 1kg white flour
- 2 eggs
- 300gr lard
- yeast
- 200ml milk
- a pinch of salt
- 2 tablespoons of sour cream
- caraway

How to prep them

For 1 kg of flour add 2 whole eggs. Add the lard and then the melted yeast in the 200ml of milk. Sprinkle a little salt, as the cheese is to be added, which is already pungent and very salty. Add the cream and knead vigorously.

Leave to rise, then spread it on the table like a sheet of noodles, but as the thickness of a finger.

Grease the dough with beaten egg, then cut the resulting piece of dough into long strips, like chopsticks and sprinkle on top of it with caraway. You bake them in a tray with baking paper and keep in the oven until they get browned.

When they have taken on a reddish color, they can be taken out of the oven and left to cool, then they can be served as appetizers.



ROLLED CAKE



Preparation

15 min



Time

45 min



Portions

12



Level

medium

Ingredients:

For the cake:

- 5 eggs
- 250 g white flour
- 200 g sugar
- 10 spoons of sunflower oil
- 10 spoons of mineral water
- 1 Baking powder
- 1 Salt powder

For the Glaze:

- 200 g margarine or butter
- 200 g sugar
- 250 ml milk
- 30g cocoa
- 1 teaspoon rum essence

For the rolling:

- grated Nut

How to make them:

STEP 1

Separate the egg whites from the yolks. Beat the egg whites with the salt powder and set aside.

The yolks are mixed with the sugar until a foamy composition is obtained.

Add the oil in a thin layer (like for mayonnaise), then the mineral water.

Add the egg yolk composition over the egg whites and mix with a spatula from the bottom up.

Add baking paper on a tray and a little oil, pour the composition into the tray and put the wheat in the preheated oven on medium heat for about 25-30 minutes.



STEP 2


Put sugar, cocoa, milk, margarine / butter in a kettle.

Put it on a heater and let it boil until the sugar as well as the margarine / butter are melted.

Add the rum essence and then leave the glaze to cool.

STEP 3

When the wheat is cooled, cut it into a square shape and pass each piece through the glaze and then through the nuts.



SOUR MILK CAKE



Preparation

15 min



Time

35 min



Portions

8



Level

medium

Ingredients:

- 3 eggs
- 1 glass of sunflower oil
- 1 glass of sour milk
- 1 glass of sugar
- half of baking powder

How to make:

The eggs are mixed. The sunflower oil is added, then the sour milk and the baking powder.

All is added in the oven for baking.

After baking it is taken out of the oven for cooling.

It is being served as the most delicious and easy to do cake from Poiana Ilvei.



PORK ROULADE



Preparation

15 min



Time

35 min



Portions

8



Level

medium

Ingredients:

- pork muscles
- minced meat (sausage material with all the necessary spices)

How to make:

Cut the pork muscle into thin strips. Add the sausage composition (filling). Roll and sew on the ends.

It is tied around with thread. Put to boil (on a hot steam).

At the end the composition is smoked.



SCOVERZE*

WITH MINERAL WATER AND JAM



Preparation

20 min



Time

50 min



Portions

12



Level

medium

Ingredients:

- 2 glasses of white flour
- 2 eggs
- 200 ml of milk
- 500 ml of natural mineral water
- 2 full spoons of sugar
- 1 teaspoon of salt
- 50 ml of sunflower oil
- 1 vanilla sugar sachet



How to prepare:

First you mix the eggs with the sugar and salt, pour the glass of milk and mix the composition thoroughly.

Meanwhile, gradually add the flour, then pour in the natural mineral water. Repeat until the composition is homogeneous with the natural mineral water. Mix the composition well so that it is not lumpy. When the dough is ready, add the oil.

Heat the pan and grease with a little oil. After you pour the dough, rotate the pan in a circle so that the dough spreads evenly over the surface of the pan. Continue until there is no composition left. The fire must be medium so that the crepe turns golden yellow and not burnt. The crepe is baked on the first side for 30 seconds, on the second side for 15 seconds. They are then greased with jam and rolled, ready to be served.

LAMB TRIPE



Preparation

35 min



Time

1,5 hours



Portions

8



Level

medium

Ingredients:

- entrails from a lamb (liver, lungs, kidneys, heart)
- caul (membrane that covers the organs)
- meat from the head and ribs
- 2-3 bunches of green onions
- 1-2 bunches of green garlic
- 50 ml vegetable oil
- 2 bunches of parsley
- 6 eggs
- salt and pepper to taste

How to make:

STEP 1

Wash well the lamb organs and put it in water to boil (women from Lunca Ilvei say that if you add salt, the liver will strengthen and it will be like a stone)

While the composition is boiling, the foam that forms is cleaned.

It should not need more than an hour and a half to be done, as the lamb meat is quite tender. After that, leave the organs to cool in the same water in which they were boiled.

STEP 2

While the organs cool, wash the onion and garlic and chop them into small pieces. Put it in a pan to cook until they are well done and the water has evaporated and left to cool.

STEP 3

Boil 3 eggs and peel them.



STEP 4

Put the pieces of meat for the soup to boil, then choose the meat that is put in the soup, and the falls and fats are kept for the tripe. The meat is chosen for the soup and set aside, and what is left, fats, skin, meat scraps are finely chopped.

After the organs have cooled, chop them into small cubes and place them in a bowl next to the meat left over from the soup, over which add the hardened onion and garlic, the remaining 3 raw eggs, parsley, salt, pepper and mix.

STEP 5

Put the caul in warm water to soften it and spread it on a work surface.

Put half of the composition of the *drob*, the boiled eggs, the other half of the composition, mix it so that it gets the shape of a roll.

Wrap the caul around the roll and place it in an oiled baking tray.

Place in the oven for 35-40 minutes, remove after that and leave in the baking tray for cooling, then the tripe is ready to be served.



MUSHROOM PAPRICAŞ (STEW)



Preparation

25 min



Time

45 min



Portions

4



Level

medium

Ingredients:

- 600 g mushrooms;
- 1 onion;
- 1-2 garlic cloves;
- 1 spoon pig lard;
- 300 g homemade sour cream;
- dill/parsley (optional);



How to make:

Select the mushrooms for impurities, checking by worms. Wash thoroughly under the water and leave to the steam;

Cut into pieces of approximately 2-3 cm, not very small because the boiling point is still decreasing; Chop the onion into small pieces, and garlic, thinly sliced;

In a heavy skillet place the pig lard, and when it's hot, the onion and garlic, mix continuously.

Add the mushrooms, allow all to brown briefly together and add hot water, a little salt according the taste and put the lid over to the steaming hole. The cooking time is about 10 minutes. Then add the sour cream and mix thoroughly to homogenize.

Bring to a boil then the stew is ready;

If you want add salt and pepper according to the taste, and finely chopped parsley or dill.

PAPANAȘI*

*FRIED DONUTS WITH SWEET CHEESE AND JAM



Preparation

20 min



Time

1 hour



Portions

8



Level

medium

Ingredients:

- 400 g cottage cheese
- 300 g white flour
- one teaspoon of baking soda
- 2 eggs
- a pinch of salt
- 1 sachet of vanilla sugar
- lemon peel

How to make:

STEP 1

Put the cottage cheese in a bowl first; Add the whole eggs, salt, lemon peel and mix them all together. No sugar is currently added to the composition, as the mixture risks softening and the *papanasi* spread when they are placed in the pan;

Sift the flour and add the baking powder; Mix with your hands not for long, but do not knead, because the dough can harden, mix until you get a soft and slightly sticky dough; Cover the dough with foil and let it cool for about 30 minutes;

STEP 2

Take out the dough and spread it on a flat surface with the rolling pin, to a thickness of about 25 cm, then cut large circles using a cup or a glass, make a hole in the middle for the top mini balls, the remaining dough is reused to create new dough circles;



STEP 3

Fry in a hot oil bath well. Immediately reduce the temperature of the fire so as not to burn the crust of the *papanasi*. After 2-3 minutes they turn, and the balls return on their own, floating on the surface;

Take out on tray to squeeze, on a napkin to absorb the oil

Papanasi are served hot, placed on a plate, over which the cream and jam of your choice are added;



CAKE - CORN ROTTEN



Preparation

25 min



Time

45



Portions

4



Level

medium

Ingredients:

- corn flour;
- eggs;
- lard;
- sugar;
- sweet sour cream;



How to make:

The corn is taken to the mill for grinding and a coarser and larger corn flour is obtained, similar to that of wheat;

Sift through a thicker sieve and placed in a laver (wide and shallow vessel);

Over the flour break the eggs, put the sugar, lard and a lot of homemade sweet cream;

Mix all together until it is obtained a dough just right

Place it in a tray and add it into the oven preheated, recommended in a wooden oven.

Leave it to bake until ready to serve.

BORCUŦ PIES



Preparation

15 min



Time

55 min



Portions

8



Level

medium

Ingredients:

- flour;
- 1 teaspoon of salt;
- yeast;
- warm borcut;
- spicy sheep cheese or cow cheese;

How to make:

In a bowl add as much flour as it goes and make a hole in the middle and add the preheated borcut with the yeast and let it melt;

Add a teaspoon of salt and knead the dough until it is no longer sticky and it can be easily removed from the palm of your hand;

Add a little lard;

Leave it to yeasted, meanwhile heat the oil in a thick pan.

When the dough is ready, start the frying procedure, take a hand full of dough and spread it on an oily surface, for stuffing add sheep cheese or cottage cheese, then fold, spread once more so that the dough is nice and uniform and put it in the pan to fry.

Fry on both sides, when ready take them out on a plate and they are ready to serve as soon as they cool a little;





DUMPLING SOUP



Preparation

30 min



Time

1 hour



Portions

6



Level

medium

Ingredients:

for the chicken soup:

- 500 grams of chicken meat;
- 2 carrots;
- 1 parsnip;
- 1 large onion;
- 1 pepper;
- parsley;
- salt and pepper to taste;

Dumplings Ingredients:

- 2 eggs;
- 4 tablespoons of oil;
- 6 tablespoons of semolina flour;

How to make:

STEP 1

Place the meat in cold water with a little salt and let it boil over low heat for about 20-30 minutes; When boils, it foams (clean the foam); add the vegetables and let them boil until they soften (almost 30 minutes);

STEP 2

Separate the yolks from the whites and stir the egg whites until they became foam, mix the yolks with the 4 spoons of oil

Lightly incorporate the egg yolks into the egg whites with a spatula gradually adding semolina.

Set aside for 10-15 minutes for the semolina to rise.





STEP 3

With the spoon moistened in advance in cold water, take a suitable amount and add it to the soup that boils slowly until the composition is completed.

The dumplings boil for about 10 minutes at low heat with the lid on.





GAL LIDER CLUJ

CHANTERELLE MUSHROOMS



Preparation

15 min



Time

25 min



Portions

4



Level

easy

Ingredients:

- garlic 2-3 cloves
- white onion 1 piece
- sheep butter 50 gr
- green parsley a bunch
- green dill a bunch
- fatty cream a full cup
- chanterelle mushrooms 200 gr

How to make:

Peel a squash, grate it and chop finely. Put them in a frying pan in sheep's butter. Cook until the onion becomes translucent, then add the yolks and dill. Add enough water to cover the mushrooms and let it simmer until the water drops, 8-10 minutes. At the end, add the cream and cook for 1 minute. Remove from the heat and sprinkle with the green parsley.





COROBETE* SOUP



Preparation

55 min



Time

50 min



Portions

4



Level

easy

Ingredients:

- dried apples in the oven 100 gr
- prunes in the oven 100 gr
- dried pears in the oven 100 gr
- water 2 l

How to make:

The fruits (corobetes) are washed in cold water for 2-3 minutes. Then put in a saucepan to boil in 2 liters of water. Let it simmer for about an hour. It is served as such with bread or sugar if served as a compote.



TRADITIONAL NUT CAKE



Preparation

2 hours



Time

1 hour



Portions

6



Level

medium

Ingredients:

- 1 kg of flour
- warm milk, as far as flour is concerned
- yeast as big as a nut
- 4 whole eggs
- a little salt
- sugar to taste
- a quarter packet of
- a little bit of oil

How to prepare:

STEP 1

Put the flour in a large bowl. Make the mayonnaise in the middle of the flour from the bowl, as follows: make a hole in the middle and add the yeast. Put half the amount of milk (let the milk be warm) and mix a little. Leave for 10 minutes or until bubbles come to the surface. Then add the rest of the ingredients over the flour and knead until the dough binds and then add the oil gradually, kneading continuously.





STEP 2

Cover the bowl with a napkin and leave to rise in a warm place for 1.5 hours or until it doubles in volume.

STEP 3

After the dough has risen, roll out the dough, sprinkle some flour on top of the dough and spread a sheet on the worktop and add the ground nut filling with sugar (to taste).

STEP 4

Put everything in the pan and then leave it in the oven for 2 hours.



ONION STEW WITH POLENTA



Preparation

5 min



Time

15 min



Portions

2



Level

easy

Ingredients:

- white onion 500 gr
- pork lard 100 gr
- salt to taste
- corn flour 100 gr

Cum prepari:

Peel an onion and grate it into small pieces. Leave on low heat but stir constantly until translucent. Cook for about 20 minutes. Boil the corn flour in salted water and mix continuously with a whisk until well blended. Then simmer and stir constantly to avoid smoking.



APPLE CAKE



Preparation

15 min



Time

45 min



Portions

12



Level

medium-
easy

Ingredients:

- 3 cups flour
- $3 \frac{1}{4}$ cup lard
- 1 cup caster sugar
- a little salt
- 1 cup of cream
- 2 yolks
- 1 baking powder (put in cream and mix)

How to prepare:

Knead, divide the dough in two, make 2 sheets. Place the grated apples on the first sheet placed in the tray (squeezed, mixed with sugar and cinnamon, to taste). Put the second sheet and prick it with a fork on top.







This project is funded by the European Union



Proiect finanțat cu fonduri europene nerambursabile prin
Programul Național de Dezvoltare Rurală (PNDR)

Programul Național de Dezvoltare Rurală este implementat de
Agenția pentru Finanțarea Investițiilor Rurale, din subordinea
Ministerului Agriculturii și Dezvoltării Rurale

PNDR este finanțat de **Uniunea Europeană** și **Guvernul României**
prin Fondul European Agricol pentru Dezvoltare Rurală

Titlul proiectului: **Experiența celor patru sezoane- Turism
gastronomic în zonele rurale**

Contract de finanțare: C1930B0T01961300005/28.09.2020
Beneficiar: Asociația Grupul de Acțiune Locală Napoca Porolissum

Project financed with non-reimbursable European funds
through the **Rural Development Program (RDP)**

The Rural Development Programme is implemented by the
Agency for Financing Rural Investments, subordinated to the
Ministry of Agriculture and Rural Development of Romania

The **RDP** is financed by the **European Union** and the **Government
of Romania** through the European Agricultural Fund for Rural
Development

Project title: **The Experience of the Four Seasons - Gastronomic
Tourism in the Rural Areas**

Financing contract: C1930B0T01961300005/28.09.2020
Beneficiary: Local Action Group Napoca Porolissum Association

CLUJ-NAPOCA
2022